



ВАШ МАЛЫШ



Уильям, Марта,
Роберт и Джеймс Сирс



от рождения до двух лет



**ОБНОВЛЕННОЕ
И ДОПОЛНЕННОЕ
ИЗДАНИЕ**

**Как успокоить
мальша, если он
плачет?**

**Как организовать
режим питания и
сна ребенка?**

**Когда вводить
прикорм?**

**Как обучать и
развивать ребенка?**

**Как помочь
мальшу, если он
заболел?**

Книги докторов Сирс

Марта Сирс

**Ваш малыш от
рождения до двух лет**

«ЭКСМО»

2003

Сирс М.

Ваш малыш от рождения до двух лет / М. Сирс — «Эксмо»,
2003 — (Книги докторов Сирс)

ISBN 978-5-699-64978-5

Свершилось! Наконец-то вы стали мамой очаровательного малыша и возвращаетесь с ним домой. Но радость первых дней омрачают внезапные проблемы: вдруг оказывается, что вы не знаете о том, как часто необходимо ребенка кормить, какому способу вскармливания отдать предпочтение, когда его купать, во сколько укладывать спать, как преодолеть постоянные ночные пробуждения. Без паники! Авторитетные специалисты, родители восьмерых детей, Уильям и Марта Сирс помогут сориентироваться в это непростое время! Вы узнаете, какие меры необходимо принимать в экстренных случаях, а также в каких ситуациях необходимо обращаться к врачу. Книга поможет совладать со страхами первых недель и научит, как организовать свою жизнь так, чтобы ребенку было комфортно, а мама и папа получали не только удовольствие от родительских обязанностей, но и находили бы время для других дел. 3-е издание.

ISBN 978-5-699-64978-5

© Сирс М., 2003

© Эксмо, 2003

Содержание

Книги для будущих мам	7
Вступление от докторов Сирс – Билла, Марты, Боба и Джима	9
Доктора Сирс online	10
I	11
1	12
Уход за вашим ребенком	12
Семь правил естественного воспитания	13
1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше	13
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них	15
3. Кормите своего ребенка грудью	16
4. Носите своего ребенка	17
5. Делите сон со своим ребенком	19
6. Соблюдайте границы и сохраняйте равновесие	20
7. Остерегайтесь тренеров	20
Роль отца в естественном воспитании	21
Некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть	22
2	34
Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко	34
Большой всплеск – роды в воде	38
3	40
Выбираем других ВИП-персон	41
Группы поддержки	41
Консультанты по грудному вскармливанию	41
Кормить грудью или из бутылочки	42
Обрезание: За и против	42
Уход за пенисом после обрезания	45
Хранение стволовых клеток пуповинной крови	46
Расширенный скрининг новорожденных	47
Подготовка гнездышка	47
Советы по приобретению одежды	47
Оформление детской	48
4	53
Первые минуты ребенка	53
Первые события	53
Первые прикосновения	53
Первые перемены	54
Первая встреча	54
Первые впечатления	55
Первые ощущения	55
Установление контакта – что это значит, как это сделать	55
Установление контакта между матерью и ребенком	56
Установление контакта между отцом и новорожденным	57
Установление контакта после кесарева сечения	57

	Дополнительные советы по установлению контакта с новорожденным	59
	Кто ухаживает за вашим новорожденным?	60
	Вызывающее привязанность поведение	61
	Портрет новорожденного	63
	Обязательные процедуры, выполняемые в родильном доме	65
	Шкала Апгар	65
	Витамин К	67
	Глазная мазь	67
	Анализ крови	67
	Желтуха новорожденных	68
	Нормальная и патологическая желтуха	68
	Грудное вскармливание ребенка с желтухой	69
	Первый медосмотр ребенка	70
5		73
	Угнетитесь поудобнее	73
	Перераспределение ролей	73
	Только для отцов	74
	Только для матерей	75
	Как представить нового ребенка старшим детям	76
	Как предотвратить и преодолеть послеродовую депрессию	78
	Как исправить плохое начало	80
	Советы для отцов	81
	Теперь нас трое	82
	Только для отцов	82
	Конец ознакомительного фрагмента.	83

Марта, Уильям, Роберт, Джеймс Сирс

Ваш малыш от рождения до двух лет

Публикуется с разрешения авторов и их литературных агентов Denise Marcil Literary Agency (USA), при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

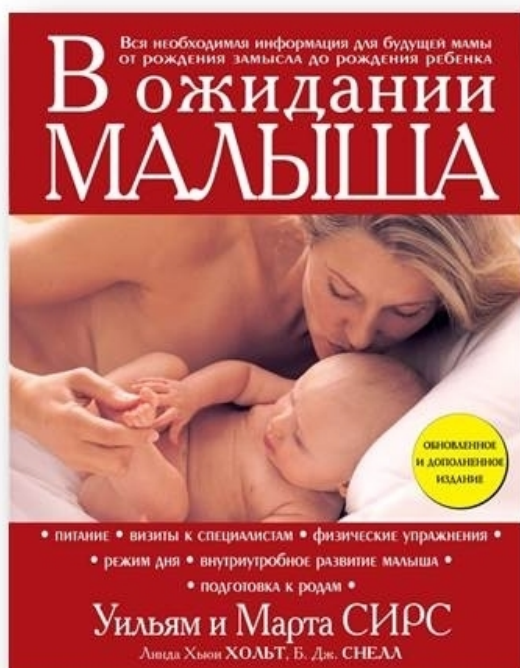
Copyright © 1992, 2003 by William Sears and Martha Sears

© Полев Д.В., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Книги для будущих мам



«Начало жизни. Ваш ребенок от рождения до года»

Здоровье ребенка в гораздо большей степени зависит от его родителей, чем от всех педиатров вместе взятых. Знаменитый детский врач Евгений Комаровский предлагает путеводи-

тель, который поможет вам избежать многих проблем. Эта доступная и увлекательная книга подробно расскажет о наиболее сложном и ответственном этапе в жизни ребенка и его родителей.

«Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников»

Новое издание замечательной книги знаменитого детского врача Евгения Комаровского.

Всё, что нужно знать о беременности и вскармливании, о росте и развитии ребенка, о правильном уходе и возможных болезнях. Доступная, увлекательная и очень полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям.

«В ожидании малыша»

Девять месяцев беременности – самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Авторитетные акушеры и педиатры с многолетним стажем Уильям и Марта Сирс делятся своим профессиональным опытом. Книга поможет обрести эмоциональное спокойствие и вооружиться необходимыми знаниями: вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием.

«9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин»

Врач-исследователь и акушер-гинеколог Елена Березовская представляет полное руководство для будущих мам – всё, что нужно знать о планировании малыша, периоде беременности, подготовке к родам. В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конflikте. Вы избавитесь от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесете беременность.

Вступление от докторов Сирс – Билла, Марты, Боба и Джима

Мы, Билл и Марта, не только написали эту книгу – мы прожили ее. Мы делимся с вами нашим опытом ухода за собственными восьмерыми детьми и заботы о тысячах других детей, накопленным за сорок лет педиатрической практики. Наш опыт обогатился новыми идеями после того, как к нашей работе присоединились доктора Билл и Джим и их семьи. Научившись проницательно наблюдать за малышами и их родителями, мы фиксировали все, что практически без сбоев срабатывает у большинства родителей. Каждый день в своем кабинете мы жадно впитывали практические советы успешных родителей. Эта книга была написана на рабочем месте. Книга щедро усеяна этими советами. Мы прекрасно понимаем, что любовь к вашему малышу и желание быть хорошим родителем делает вас восприимчивым ко всякому совету, касающемуся ребенка. Но дети слишком дороги, а родители слишком уязвимы для автора, предлагающего непроверенную информацию. Мы со всей серьезностью берем на себя полную ответственность за то, чему учим. Каждое утверждение тщательно проверено и прошло испытание временем.

Мы учитываем также огромную занятость современных родителей. Мы и сами живем, жонглируя внезапно возникающими потребностями наших детей и собственными профессиональными обязанностями. В своей книге мы представляем основные принципы, которые помогут вам стать отзывчивой няней для своего ребенка, когда вы найдете подход, соответствующий потребностям вашего ребенка и вписывающийся в ваш стиль жизни. Мы рекомендуем избрать любящий стиль общения с ребенком, дабы уравновесить высокотехнологичную жизнь нового века.

Из этой книги вы узнаете, как заботиться о вашем малыше так, чтоб и он и вы проявляли при этом свои лучшие качества.

С момента выхода в свет первого издания книги «Ваш малыш от рождения до года» для миллионов родителей она стала настоящей библией ухода за маленькими детьми. Нам очень приятно сознавать, что наши советы помогли новоиспеченным родителям по всему свету наслаждаться заботой о своих детях. В новом издании вы найдете новые темы, обсуждение которых основано на пожеланиях наших читателей, а также то новое, что появилось в педиатрии и в методике ухода за детьми за последние двадцать лет.

Эйфорию от проделанной нами работы, в результате которой множество детей и родителей по всему земному шару стали более счастливыми, здоровыми и обрели радость от общения друг с другом, подкрепляют тысячи благодарственных отзывов, 50 000 фанатов в сети Facebook, 5 000 читателей нашего журнала в Twitter и миллионы посетителей нашего сайта. Мы несказанно рады, что благодаря этой книге и нашим семейным советам, представленным в ней, мы стали, в какой-то степени, частью вашей семьи.

Билл, Боб, Джим и Марта Сирс

Сан-Клементе, Калифорния

Январь 2013

Доктора Сирс online

AskDrSears.com

Тысячи страниц информации, касающейся ухода за ребенком и вопросов его здоровья, теперь доступны в Интернете. Наш онлайн-ресурс, наполняемый лично докторами Сирс, в подробностях рассматривает множество вопросов, затронутых в этой книге. Мы непрерывно обновляем информацию, касающуюся вопросов детского здоровья, чтобы у вас были самые последние данные.

На сайте AskDrSears.com¹ можно найти интереснейшие и уникальные наработки по таким вопросам, как беременность и рождение ребенка, кормление малышей до года, питание семьи, дисциплина и поведение, капризный ребенок, сон и прививки.

Наш сайт уникален благодаря:

- Детальному справочнику по лекарствам, продающимся без рецепта, включая информацию о дозировке (в разделе Dr Sears's Medicine Cabinet)
- Подробной информации о многих часто и не очень часто встречающихся детских болезнях (в разделе Childhood Illnesses)
- Ежемесячному обзору новостей педиатрии (в разделе Monthly Pediatric Health News Updates)
- Ежеквартальному обзору вопросов здоровья детей, актуальных в текущий сезон (в разделе Seasonal Pediatric Health Alerts)
- Ответам на интересующие вас вопросы (в разделе Frequently Asked Questions)
- Интересным и забавным случаям из жизни докторов Сирс
- Обновлениям к этой книге и ко всем другим нашим книгам. Мы будем публиковать все наиболее важные изменения и обновления, включающие самую современную медицинскую информацию.

Также ищите нас в Twitter @AskDrSears и @DrBobSears, и на наших страничках в сети Facebook: Ask Dr.Sears и Dr.Bob Sears.

¹ Внимание! Информация на сайте представлена на английском языке.

I

Как правильно начать: основы ухода за ребенком

В действительности не существует такой вещи, как один-единственный идеальный способ растить ребенка, как нет идеальных детей и, поверите ли, нет идеальных родителей – лишь люди, которые изучали детей, и люди, имеющие больше опыта, чем вы. Быть родителем – для этого требуется «производственная» практика. Обилие советов «специалистов» может повредить интуиции молодого родителя и лишить его способности учиться на собственном опыте. Мы собираемся показать вам, как стать специалистом для самого себя. Цель этой нашей книги – помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга, или притереться друг к другу. Именно так можно выразить сущность взаимоотношений родителей и ребенка.

Начнем!

1

Обретение привязанности: что это значит

Во всех прочих книгах по уходу за детьми недостает главы, которую можно было бы озаглавить «Уход за *вашим* ребенком». Сейчас, вместе с вами, ожидающей появления младенца парой или новоиспеченными родителями, мы напишем эту главу.

Исходя из моего опыта педиатра² и приобретенного Мартой опыта медицинской сестры, а также нашего общего опыта родителей восьмерых детей, мы считаем, что лучший способ достичь настоящей гармонии между родителями и ребенком – воспитывать ребенка естественно (естественное воспитание – от англ. attachment parenting). Это подход к ребенку, пробуждающий все самое лучшее в вас и ваших малышах. Изначально матери воспитывали своих детей естественно – так, как подсказывала им интуиция и природа. Этому методу лишь совсем недавно потребовалось название, поскольку в основе своей это самый естественный подход к общению с ребенком, который выбрал бы любой из нас, будь он предоставлен собственному здравому смыслу.

Уход за вашим ребенком

Сорок лет назад, когда я начал педиатрическую практику, мне уже довелось пройти стажировку в двух самых престижных в мире детских клиниках, и казалось, что я знаю о детях все. Наши друзья даже частенько говорили моей жене, что ей очень повезло выйти замуж за педиатра, но Марта парировала так: «Он знает только о детских болезнях». Первая неделя моей педиатрической практики в действительности была шоком. Мамы задавали мне всевозможные вопросы, не имеющие никакого касательства к медицине: «Может быть, нужно давать ребенку выплакаться?», «Не избалуем ли мы ее, если будем слишком часто брать на руки?», «Не страшно, если мы спим вместе с нашим ребенком?». Я не знал ответа ни на один из этих вопросов, но родители уповали на меня как на специалиста. Это были не медицинские вопросы, а вопросы, касающиеся характера взаимоотношений с ребенком. Я знал лишь, как мы поступали со своими собственными двумя детьми, но не считал себя от этого профессионалом. Тогда я принялся читать все книги об уходе за детьми точно так же, как вы сейчас. Книги повергли меня в полное смятение. Создавалось впечатление, что основаны они на личном мнении авторов, а не на реальных исследованиях. Большинству авторов не доставало или здравого смысла, или научной базы, или же они проповедовали то, что модно – не важно, дает это положительные результаты или нет.

Я решил обратиться к настоящим экспертам – опытным родителям детей, которых я наблюдаю, замечательно справляющимся со своими родительскими обязанностями; родителям, находящимся, на мой взгляд, в гармонии со своими детьми, способным читать знаки, подаваемые их детьми, и реагирующим интуитивно и адекватно; родителям, наслаждающимся тем, что они родители; родителям, чьи дети веселы и замечательно развиваются. Эти родители и их дети стали моими учителями, а я стал жадным слушателем и внимательным наблюдателем, ведущим тщательные записи касательно их стиля взаимоотношений. Я собрал целый список «Что срабатывает». Моя жена, Марта, в те первые годы работала со мной (пока не появился наш четвертый ребенок, Хэйдэн) и до сих пор является консультантом по уходу за детьми и грудному вскармливанию. Моя практика была нашим «выездным» исследованием, так сказать, в полевых условиях, а дома нас ждала собственная подрастающая лаборатория.

² По всей книге, если нет иных указаний, «Я» относится к доктору Биллу Сирсу, «Марта», конечно же, к Марте Сирс.

Спустя много лет, на протяжении которых мы прислушивались и учились, имея уже восьмерых собственных детей, мы начали формулировать некоторые выводы относительно взаимоотношений родителей и детей. Из огромного разнообразия стилей общения мы отобрали те, что срабатывали у большинства родителей практически всегда. Мы делились этими концепциями с родителями, которых консультировали, и использовали их в процессе воспитания собственных восьмерых детей. С годами мы с Мартой изменили свой подход, с тем чтобы подстроиться к нашему меняющемуся стилю жизни, а также с тем, чтобы отвечать индивидуальным потребностям наших детей (и мы все еще учимся). В этой маленькой главе вы найдете самое ценное из того, что мы освоили сорок лет практической педиатрии, заботы о восьмерых детях и консультирования тысяч родителей.

Не надейтесь освоить все сразу же. Родительская профессия опирается на практическое мастерство, и опыт приходит только после приложения собственных рук. Наши рекомендации являются лишь советами для начала. Опираясь на эти азы, вы будете расти и развивать собственный стиль, тот, который лучше всего подходит к темпераменту вашего ребенка и особенностям вашей личности. Кроме того, невозможно совершенно точно подобрать стиль взаимоотношений с ребенком до того, как он родится. Вы не имеете ни малейшего представления о том, что сделает с вами ребенок и как радикально он поменяет ваше мироощущение. Решить, сколько держать ребенка на руках, что вы будете делать, когда ваш ребенок проснется в три утра, и как долго вы будете кормить грудью, можно только по ходу дела. Оставьте эти важные решения до того времени, когда вы увидите, что представляет собой ваш ребенок. Но есть несколько соображений, которые следует принять во внимание заблаговременно.

Прежде чем приступить, давайте договоримся. Некоторые из идей, которыми мы поделимся с вами, могут поначалу показаться странными и не похожими на то, что вы услышите от других. Но, пожалуйста, не закрывайтесь в своей раковине. Начните свою родительскую карьеру с открытым сердцем и умом, иначе вы можете снарядить свой корабль так, что он неминуемо сядет на мель разочарований. Простой и удобный ребенок, которого вы ожидаете, может не оказаться тем ребенком, которого вы получите. *Оставайтесь открытыми для новых идей* и тогда уже выбирайте, что больше подходит вашей семье. Со своей стороны мы можем уверить вас в том, что все обсуждаемые рекомендации прошли всесторонние исследования и основаны не только на нашем личном опыте.

Семь правил естественного воспитания

Есть три цели, которые мы считаем важными для начинающих родителей:

- узнать своего ребенка;
- помочь своему ребенку чувствовать, что все хорошо и правильно;
- получать удовольствие от родительских обязанностей.

Подход к взаимоотношениям с ребенком, который мы обсуждаем, поможет вам достичь этих целей. Существует семь слагаемых естественного воспитания.

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше

То, как ребенок и родители начинают свое общение, обычно задает тон всем их дальнейшим взаимоотношениям. Сделайте все возможное, чтобы организовать себе такие роды, какие вы хотите. Подойдите к своим родам со всей ответственностью, займитесь своим обучением и выработайте собственную философию родов вместе со своим акушером-гинекологом или акушеркой. Родовая травма или необоснованное хирургическое вмешательство, приводящие к вынужденному изолированию ребенка от матери, вовсе не самое идеальное начало взаимо-

отношений. В этом случае часть энергии, которая была бы направлена на то, чтобы познакомиться со своим ребенком, временно уходит на заживление собственных ран.

Радость успешных родов превращается в радость иметь ребенка. См. Главу 2 «Как обеспечить себе благополучные роды», чтобы понять связь между родами и установлением близкого контакта с ребенком, а также как снизить вероятность тяжелых, травматичных родов или даже хирургического вмешательства. См. также советы по компенсаторному установлению контакта в случае, когда осложнение все-таки привело к временному разлучению матери и ребенка. Узнайте, почему так важно, чтобы вы и ваш ребенок находились вместе в одной палате.



Помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга – вот что такое естественное воспитание

Первые недели и месяцы являются очень важным периодом, в течение которого мать и ребенок нуждаются в том, чтобы быть вместе. Близость с самого начала позволяет вызвать естественное, нацеленное на формирование любви и привязанности поведение ребенка, а также позволяет раскрыться в матери интуитивному, биологическому механизму обеспечения заботы и ухода. Близость с самого начала обеспечивает паре хороший старт в то самое время, когда ребенок как никогда нуждается в помощи, а мать как никогда горит желанием нянчить его. Конечно же, процесс возникновения любви и чувства привязанности к собственному ребенку, близкого контакта начинается задолго до рождения и продолжается еще долго после. (Практические рекомендации по установлению контакта во время родов и обретению

привязанности в послеродовой период см. в Главе 4 «Как правильно начать общение с новорожденным», а также в Главе 5 «Как организовать жизнь в семье в послеродовой период».)

2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них

Одно из самых ранних испытаний для вас – отгадать, что ваш ребенок хочет и в чем он нуждается. Это может приводить к огромным разочарованиям и приступам самобичевания: «Я плохая мать!»

Расслабьтесь! Ваш ребенок поможет вам научиться читать его как раскрытую книгу. Исследователи привыкли считать, что дети являются лишь пассивными участниками игры под названием «Уход за ребенком». Теперь известно, что дети активно формируют реакцию своих родителей. И вот каким образом: *Дети рождаются со встроенными стереотипами поведения, нацеленными на формирование привязанности (или вызывающим привязанность поведением)*, т. е. своим поведением они, подобно магниту, притягивают к себе родителя, говоря на языке настолько проникновенном, что его нельзя не услышать. Некоторые знаки трудно не заметить – например, плач ребенка, улыбки и стремление прильнуть к маме или папе; другие, такие как зрительный контакт и язык тела, относятся к малозаметным. Все родители, в особенности матери, имеют встроенную интуитивную систему, с помощью которой они распознают подаваемые их детьми знаки и реагируют на них. Подобно системе с радиопередатчиком и приемником, мать и ребенок опытным путем настраивают свое сообщение, пока прием не будет чистым. Как быстро налаживается эта коммуникативная система, зависит от конкретной пары «мать – ребенок». Некоторые дети дают более понятные сигналы; некоторые родители воспринимают эти сигналы более интуитивно. Но хорошая связь устанавливается неминуемо. Установить ее проще, если вы помните, что нужно быть *открытыми* и *отзывчивыми*. Даже случайная «неверная» реакция (к примеру, если вы приметесь кормить ребенка, который просто хочет побыть на руках) все же лучше, чем полное отсутствие реакции, поскольку это поощряет вашего ребенка продолжать работать над вами.

Семь слагаемых естественного воспитания

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше.
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них.
3. Кормите своего ребенка грудью.
4. Носите своего ребенка.
5. Делите сон со своим ребенком.
6. Соблюдайте границы и удерживайте равновесие.
7. Остерегайтесь тренеров.

Возьмите ребенка на руки, если он плачет. Казалось бы, как все просто, однако есть много родителей, которым говорили, что нужно дать ребенку поплакать по той причине, что не следует награждать «плохое» поведение. Но новорожденные не могут вести себя плохо или не слушаться: они просто общаются единственным способом, который дала им природа. Представьте себе, как бы вы себя чувствовали, если бы вы были совершенно беспомощны – не в состоянии сделать что-либо для себя, – а ваши крики о помощи оставались бы игнорируемыми. Младенец, чей плач не получает ответа, не становится «хорошим» ребенком (хотя он может притихнуть) – он становится разочарованным, несчастным ребенком. Он узнает лишь одну вещь, чего вы вряд ли хотите: что он не способен общаться или что он не может надеяться на то, что его потребности будут удовлетворены.

Человеку со стороны легко советовать вам дать *вашему* ребенку поплакать. Если только этот человек не слишком чувствительный, с ним ничего не случится, когда ваш ребенок будет плакать. Но давайте на минуту немного углубимся в технику. Плач вашего ребенка будет беспокоить вас – он и предназначен для этого. Это особенно верно для матерей. Если бы мы поместили мать вместе с ребенком в лабораторию и подключили к грудным железам матери приборы для измерения кровяного давления, вот что мы наблюдали бы: когда мать слышит плач своего ребенка, приток крови к ее грудным железам усиливается, что сопровождается сильнейшим желанием взять своего ребенка на руки, прижать к груди и успокоить. Плач вашего ребенка – сильнейший язык, созданный для того, чтобы обеспечить ребенку выживание и нормальное развитие, а также заботливость со стороны родителей. Так отзовитесь же.

Если в первые месяцы жизни вы будете без колебаний идти навстречу потребностям ребенка, тем самым вы обеспечите развитие прочных коммуникативных схем. Со временем вы научитесь несколько оттягивать свою ответную реакцию, и постепенно ваш ребенок приучится терпеливо ждать некоторое время, постигая язык общения без плача и развивая навыки самообслуживания. На худой конец, считайте это вкладом в будущее: вы будете рады хорошему взаимопониманию, когда ребенок повзрослеет и его проблемы станут гораздо серьезнее, чем выпросить поесть или добиться, чтобы его убаюкали.

3. Кормите своего ребенка грудью

Отцы обычно говорят: «Мы будем кормить грудью». Грудное вскармливание действительно является делом всей семьи. Из виденных нами матерей и малышей успешнее всего грудное вскармливание удается тем, у кого есть надежный муж и отец. Положительное влияние грудного вскармливания на здоровье и развитие ребенка огромно, но что еще не оценено должным образом, так это невероятный эффект, оказываемый грудным вскармливанием на мать. Вот что вы найдете в нем для себя: каждый раз, когда вы кормите своего ребенка, гормоны (пролактин и окситоцин) поступают в вашу систему кровообращения. Эти гормоны «кормилицы» способствуют формированию химической основы того, что называют материнской интуицией. Как вы узнаете более детально из дальнейших глав, те же гормоны, которые способствуют выработке молока, облегчают заботу о ребенке. К тому же, как вы узнаете из Главы 8, результаты последних исследований показали, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, умнее искусственников.



Грудное вскармливание приносит огромную пользу детям и матерям

4. Носите своего ребенка

Такого восхитительного для родителей предложения не проникало в западный мир уже очень давно. Проводя свое исследование типов взаимоотношений родителей с детьми, мы присутствовали на международной конференции по вопросам развития ребенка, где отметили, что в других культурах матери носят своих детей в напоминающих перевязь сумках, составляющих часть их национального костюма. Завороженные тем, как довольны были малыши и как внимательны были матери, мы поинтересовались у них, зачем они носят своих детей на себе. Они охотно поделились двумя простыми, но глубокими истинами: *Это нравится ребенку и облегчает жизнь матери.* Вот оно! То, чего жаждут все родители: сделать что-то хорошее для своего ребенка и облегчить жизнь себе самим.



Со slingом легче растить двоих детей

Перевязь, или слинг, станет для вас одним из самых необходимых предметов. Вы не захотите покидать дом без нее. Это вовсе не означает, что вы должны носить ребенка все время, но призвано изменить ваши убеждения относительно детей. Большинство людей представляет себе малышей лежащими тихонечко в своих кроватках и не сводящими глаз с вращающихся каруселей, которых берут на руки, только чтобы покормить, поменять подгузник, немножко поиграть, а затем снова положить «на место»; время, которое ребенок проводит на руках, – это лишь вынужденные перерывы на то, чтобы успокоить ребенка и убаюкать, с тем чтобы его можно было положить обратно. Ношение детей в слинге переворачивает эту точку зрения. Родители или заменяющие их няни носят младенцев большую часть времени и кладут только тогда, когда они глубоко уснули, хотят поиграть или когда няне нужно уделить некоторое время собственным делам.

Когда родители носят ребенка, и для них, и для ребенка происходит много хорошего. Прежде всего, и это наиболее очевидно, ребенок, которого носят, меньше плачет, словно забывая о своем обычном беспокойстве и недовольстве. Кроме того, что такие дети становятся

более веселыми, они лучше растут, вероятно, потому, что энергия, которую они в ином случае потратили бы на плач, идет на развитие. Также ребенок гораздо больше узнает на руках у занятого родителя. Если вы носите ребенка, это приносит пользу и вам, поскольку прекрасно вписывается в занятую жизнь. Это позволяет вам брать ребенка с собой, куда бы вы ни шли. Вы больше не чувствуете себя привязанными к дому – дом для вашего ребенка везде, где есть вы. (Чтобы пройти расширенный курс по ношению ребенка и узнать, какую еще пользу это приносит ребенку и как облегчает жизнь родителям, см. Главу 14 «Ношение ребенка: искусство и наука носить своего ребенка в слинге».)

5. Делите сон со своим ребенком

Едва начав свою родительскую карьеру, вы откроете, что дети, которые всегда спят по ночам, бывают только в книгах или у других. Будьте готовы какое-то время попрыгать ночами в поисках места, где ребенку и вам спится лучше. Одни дети лучше спят в собственной комнате, другие – в комнате родителей, а третьи лучше всего спят, если их крепко прижимает к себе мама. *Место, где вам и ребенку спится лучше всего, является наилучшим вариантом для вас, и это очень личное решение.* Будьте открыты к тому, чтобы перепробовать различные варианты, и попробуйте взять ребенка в вашу постель.

Совместный сон, похоже, возбуждает больше споров, чем любой иной аспект формирования привязанности, – по не очень понятным причинам. Удивительно, что такой замечательный обычай, приветствовавшийся столетиями, вдруг оказался «неправильным» для современного общества. Большинство детей во всем мире спят со своими родителями. Даже в нашей стране все больше и больше родителей приходит к такому варианту сна – они просто не ставят в известность медицинских работников и не говорят родственникам. Попробуйте вскользь упомянуть о совместном сне в компании таких же молодых родителей. Вы будете удивлены, как много ваших ровесников поступают именно так, хотя бы время от времени. Не стоит беспокоиться о том, что ваш ребенок никогда не захочет покидать вашу кровать. Это случится. Если ребенку требуется близость в ночное время, период, который он проведет в вашей кровати, сравнительно короток – а польза останется на всю жизнь. (О том, почему сон вместе с ребенком облегчает жизнь в ночное время и как способствует развитию ребенка, а также последние открытия в этой противоречивой области исследований вы узнаете из Главы 15 «Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал».)



Старайтесь делить сон со своим ребенком

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Мы с женой собирались поставить колыбель нашего первенца рядом с нашей кроватью. Жена не была уверена, что захочет положить малыша в нашу постель. Но после того, как в нашу первую ночь дома она была разбужена в пятый раз, я спросил, почему она не хочет просто положить ребенка рядом с собой? Возможно, он перестанет просыпаться. Она так и сделала. И малыш уснул. И она уснула. И я уснул. Нам так понравилось, что он здесь, рядом с нами. Нам было так хорошо спать всем вместе, что мы уже не могли спать иначе.

6. Соблюдайте границы и сохраняйте равновесие

В своем стремлении дать ребенку все, что ему необходимо, вы будете очень подвержены соблазну дать ему все, что он хочет. Поберегите себя. С момента появления в вашем доме нового члена семьи весь ваш жизненный уклад перевернется с ног на голову. Очень легко таким образом сделать центром нуды ребенка в ущерб своим интересам и интересам вашего партнера. Мы расскажем вам, как *адекватно удовлетворять* нужды вашего ребенка, то есть когда сказать «да», а когда – «нет», а также научиться говорить «да» собственным интересам. Если родителям хорошо, то и ребенку тоже хорошо. Однажды Марта в сердцах бросила мне: «У меня нет времени даже принять душ! Малыш так нуждается во мне!». Тогда я ласково напомнил ей: «Что действительно нужно нашему малышу, так это счастливая, выспавшаяся мама». Запомните, естественное воспитание – нелегкий труд, но он может приносить огромную радость, если подходить к нему разумно.

7. Остерегайтесь тренеров

Ваша безграничная любовь к малышу и желание дать ему все самое лучшее делает вас очень уязвимыми для разного рода советчиков, желающих вам только хорошего. Будьте готовы к тому, что на вас обрушится ливень «полезных» советов, как то: «Пусть проплачется», «Приучай к режиму», «Хватит уже кормить грудью», «Не надо носить на руках – избалуете!» Если говорить о крайностях, то пытаться что-либо навязать младенцу – значит нести потери по всем фронтам: малыш теряет веру в то, что на его подсказки и призывы кто-нибудь среагирует, а родители теряют уверенность в том, что они способны понимать своего ребенка. В результате родители отдаляются от детей, что идет вразрез с той близостью, которую дает естественное воспитание. В то время как основой естественного воспитания является чувствительность, тренировки опираются на бесчувственность. Привязанность и неразрывность поможет лучше узнать и понять малыша. Тренировки, напротив, мешают этому. Цель тренировок – сделать ребенка более «удобным в обращении», что основывается на мнении, что плач – инструмент манипуляции, а не общения. Группы и книги по обучению родителей методам тренировки младенцев заставляют матерей идти против своего инстинкта следовать подсказкам своих малышей. Это приводит к потере материнской интуиции, к тому же мать перестает чувствовать своего ребенка. Перед тем, как применить какой-либо из предлагаемых методов воспитания младенцев, спросите свою интуицию.

Естественное воспитание – идеальный стиль взаимоотношений с ребенком. Вследствие болезней, стиля жизни или просто тяжелых периодов вы можете оказаться не в состоянии использовать все инструменты. Растить ребенка – это слишком личное дело, а ребенок – это слишком сложная сущность, чтобы наличествовал только один подход. Но эти семь концепций дают вам основные инструменты, с помощью которых вы можете выработать тип взаимоотношений с ребенком, наиболее подходящий вам.

Важно быть неразрывным со своим ребенком. Пользуйтесь преимуществами, которые дает родителям и детям естественное воспитание. Держитесь за то, что работает, и меняйте остальное. В конечном итоге вы придете к собственному стилю. Именно так вы с вашим ребенком пробудите друг в друге все самое лучшее.

Роль отца в естественном воспитании

Семь секретов естественного воспитания срабатывают лучше, если есть отзывчивый и заботливый папочка. Хотя в первые годы жизни ребенка для него естественно отдавать предпочтение матери, отцы просто необходимы. Отец обеспечивает поддержку, что позволяет матери отдавать всю свою энергию ребенку. Сторонники естественного воспитания склонны кидать такие фразы: «Мой малыш так нуждается во мне, что у меня нет времени даже душ принять». Это обязанность папы – холить и лелеять маму, чтобы она могла холить и лелеять ребенка. Мать одного особенно требовательного ребенка, вытягивающего неимоверно много энергии, как-то призналась мне: «Я бы не выжила, если бы не помощь мужа». Взять грудное вскармливание, к примеру, – единственное, что не могут делать отцы. Однако они опосредованно «вскармливают» своих детей, поддерживая мать и заботясь о ней. Как однажды хвалил себя один любящий отец: «Я не могу кормить грудью, но я могу создать обстановку, в которой моя жена кормит грудью лучше». Чем счастливее мать, тем счастливее ребенок.

Отцы не просто служат поддержкой и опорой в деле ухода за ребенком – они играют более важную роль. Они не суррогатные мамы, выступающие на сцену, когда мамочке нужно уйти. Отцы вносят свой особый вклад в развитие ребенка. Неправда, что ваш ребенок будет любить вас меньше, чем маму, или больше. Он будет любить вас иначе. Ничто не делает мужчину таким зрелым, как участие в уходе за ребенком.



Папы тоже хорошие няньки

Далее вы найдете примеры уникальных отношений между отцами и младенцами, а также советы для начинающих отцов.

Некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть

Когда мы говорим будущим родителям о естественном воспитании, они реагируют весьма бурно – чаще с облегчением. В конце концов, это естественный, подсказанный здравым смыслом тип взаимоотношений. Но даже родители, с энтузиазмом принимающие естественное воспитание, обычно чувствуют себя несколько неуверенно, вероятно, оттого, что этот стиль взаимоотношений все еще достаточно чужд для нас, воспитанных в твердом убеждении, что ребенка не надо портить. Вот наши ответы на некоторые вопросы, которые задают нам наиболее часто.

Естественное воспитание кажется изматывающим. Неужели это нескончаемый марафон по самоотдаче?

Естественное воспитание поначалу может пугать своей сложностью, но в перспективе это в действительности самый простой тип взаимоотношений с ребенком. Поначалу вы много

отдаете. Это неизбежно в жизни молодых родителей. Дети берут, а родители дают. Но смысл, которым мы хотим, чтобы вы прониклись, и который мы подчеркиваем во всей этой книге, заключается во *взаимной отдаче* – чем больше вы даете своему ребенку, тем больше ребенок дает вам. Именно таким образом вы растете, чтобы радоваться своему ребенку и чувствовать себя более компетентным родителем. Помните, что ваш ребенок – не просто пассивный участник игры. Ваш младенец принимает активное участие в формировании вашего отношения, помогает вам принимать мудрые решения, пока вы учитесь быть проницательным родителем и понимать своего ребенка.

У взаимной отдачи есть и биологическая сторона. Когда мать кормит грудью ребенка, она дарит питание и уют. Сосательные движения ребенка, в свою очередь, стимулируют выработку гормонов, которые в дальнейшем помогают женщине быть более чуткой матерью, что уже было отмечено ранее. Причина того, что ваш ребенок часто засыпает у груди, кроется в том, что ваше молоко содержит стимулирующее сон вещество, только недавно открытое. Пока вы кормите грудью своего ребенка, ваш организм вырабатывает больше гормона пролактина, оказывающего успокаивающий эффект и на вас. Получается так, что мама усыпляет своего ребенка, а ребенок усыпляет маму.

Что действительно тяжело в родительском деле, так это вот такие чувства: «Я не знаю, чего он хочет» или «Похоже, я просто не могу до нее достучаться». Когда вы чувствуете, что действительно знаете своего ребенка и уверены в ваших взаимоотношениях, уход за ребенком более легок и менее напряжен. Возникает огромное чувство легкости оттого, что ты имеешь хороший контакт с ребенком. Естественное воспитание – лучший известный нам способ установить контакт. Действительно, этот тип взаимоотношений требует огромного терпения и выносливости, но он того стоит! Естественное воспитание с самых ранних дней облегчает отношения с ребенком в будущем, не только в первые годы жизни, но и в переходный период. Способность понимать своего ребенка и правильно реагировать переходит в способность проникать во внутренний мир своего ребенка и видеть вещи его или ее глазами. Когда вы действительно знаете своего ребенка, вам легче общаться с ним в любом возрасте.

Ранняя привязанность – воспоминания на всю жизнь

Временами вы можете задаваться вопросом, кончится ли когда-нибудь у вашего ребенка период, когда он особенно нуждается в вас. Кончится! Время, проведенное у вас на руках, у вашей груди и в вашей кровати, настолько сравнительно невелико, а любовь, которую вы дарите, и уверенность, которую вселяете своим постоянным присутствием, будут с ребенком всю жизнь.

Неужели, если мы будем постоянно носить ребенка на руках, прибегать по малейшему его крику, прикладывать к груди по первому же требованию и тем более спать вместе с ним, мы не вырастим избалованного и чрезмерно зависимого ребенка?

Нет, не вырастите! Исследования и личный опыт показали совершенно обратное. Привязанность стимулирует независимость. Естественное воспитание заключается в *адекватной* реакции на поведение ребенка; портит же ребенка *неадекватная* реакция. Вся эта шумиха «как бы не испортить ребенка» поднялась в 1920-е годы, когда в дело воспитания детей вторглась толпа специалистов. Они отрицали родительскую интуицию и ратовали за аскетизм и отдавление детей от родителей. Они считали, что, если много держать ребенка на руках, кормить по первому требованию и прибегать на плач, вырастет слишком зависимый ребенок, цепляющийся за мамину юбку. Эта теория избалованности не была подкреплена научной базой, а держалась лишь на необоснованных страхах и личных мнениях.

Мы бы предпочли убрать эту теорию на полку – пусть пылится себе там. Исследования показали ее ошибочность. В одном эксперименте исследователи наблюдали две группы родителей и их детей. Группа А имела прочные, нежные взаимоотношения – результат родительской привязанности и отзывчивости. В группе В подход к детям был более строгим: кормление по расписанию, менее интуитивная и нежная забота со стороны родителей. Наблюдение за этими детьми велось более года. Какая группа, вы думаете, стала в конце концов более независимой? Ответ: группа А, дети, чувствовавшие крепкую родительскую привязанность. Исследователи, изучавшие влияние различных типов взаимоотношений с родителями на поведение более старших детей, также пришли к выводу, что теория избалованности является полным нонсенсом. Ребенку необходимо пройти через естественный этап совершенно здоровой зависимости, с тем чтобы стать позднее действительно независимым.

Каким образом естественное воспитание стимулирует независимость?

Исследования показали, что дети, у которых в первый год жизни устанавливается надежный контакт с матерью, легче переносят разлуку с ней позже. При переходе от состояния единого целого с матерью (которое началось еще в утробе) к разделению (независимый ребенок) растущий ребенок имеет одновременно и желание изучить новый мир, столкнуться с новыми ситуациями, и потребность в защищенности, уюте, которые дарила ему мать. В незнакомой ситуации чувствующий крепкую любовь и привязанность ребенок оглядывается на маму, чтобы получить поощрение (смелее!), которое помогает побороть страх перед пугающей ситуацией и придает уверенность, сподвигающую изучить и справиться. В следующий раз, когда малыш столкнется с подобной ситуацией, у него будет гораздо больше смелости, чтобы справиться самостоятельно, не спрашивая маму. Постоянное присутствие мамы или любящей няни рождает уверенность и помогает ребенку научиться верить в себя, что в конечном итоге ведет к растущей независимости ребенка. Другими словами, ребенок, воспитанный естественно, учится верить, а вера ведет к здоровой независимости.

Не ведет ли любящая забота к тому, что вся семья начинает зависеть от желаний ребенка?

Задача в том, чтобы родители были отзывчивы к ребенку, а не в том, чтоб ребенок командовал. Когда голодный или напуганный ребенок плачет, он плачет, чтобы его покормили или утешили, а не чтобы покомандовать. Это опасение идет от старого убеждения, что ребенка легко испортить, и из страха манипуляции, являющихся следствием непонимания того, что представляют собой дети. К примеру, кормление по строгому расписанию (что, как теперь известно, может негативно сказываться на питании ребенка и его самооценке) является результатом этого недопонимания. Ребенок, имеющий какую-либо потребность, подает сигнал человеку, который, как верит ребенок, удовлетворит эту потребность. Человек отвечает. Это коммуникация, а не контроль и не командование. Отвечая, родители учат своего ребенка доверять им, что в конечном счете облегчает родительские обязанности. Когда ваш ребенок плачет, отвечайте от всего сердца. Перестаньте повторять: «А стоит ли брать его на руки? А не избалую ли я его? Наверно, она просто манипулирует мной?» Просто возьмите малыша на руки! Со временем вы будете лучше понимать, почему ваш ребенок плачет и насколько мгновенной должна быть ваша реакция.

Этот тип общения не перерастает в ситуацию, когда мать становится великомученицей: ребенок тянет за веревочку, и мама прыгает. Благодаря взаимной чуткости, которая возникает между любящими родителями и их детьми, интервал между сигналом ребенка и ответом родителя постепенно может удлиняться, так как мать научит ребенка понимать, что ему вовсе не обязательно получать удовлетворение мгновенно. Естественное воспитание не поощряет также и всепрощение или собственническое чувство. Родитель-собственник, или мать-наседка, ограждает ребенка от всего, что ему хочется и требуется делать, из-за собственной неуверенности. Естественная привязанность отличается от зависимости. Привязанность под-

талкивает развитие; излишняя зависимость тормозит его. Естественное воспитание обеспечивает полное равновесие.

Сторонники естественного воспитания говорят о некой нити, связывающей их с ребенком, канале, по которому текут мысли и чувства, что помогает им из многих вариантов выбрать правильный в нужное время, когда они сталкиваются с очередным выбором «Что делать теперь?». Гибкость этого подхода позволяет вам принаравливать свои действия к меняющемуся настроению и к взрослению ребенка. Очень важно постепенно вносить поправки. К примеру, ребенок в возрасте восьми месяцев не требует мгновенной реакции на плач, которая просто необходима ребенку в возрасте восьми дней (если, конечно, он не поранился или не испуган). Скрепленная тесной связью пара *«отражает»* чувства друг друга. Ребенок узнает о себе из глаз своей матери. Мать отражает ценность ребенка для нее, а значит, и для него самого. Нить, связывающая любящего родителя с ребенком, помогает угадывать чувства ребенка.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Однажды я отчитывала четырехлетнего Мэтью. Я была очень сердита. Я заметила несчастное выражение на его лице и внезапно поняла, что он думает, я сержусь на него самого, а не на то, что он сделал. Я поняла, что должна разубедить его в этом, поэтому сказала: «Я сержусь, но я все же люблю тебя». Он сказал: «Ой, правда?», и его лицо просияло.³

Главный совет начинающим родителям от Марты и доктора Билла

Вырабатывая свой стиль общения с ребенком, вы заметите, что быть родителем – значит уметь адекватно реагировать и принимать решения. Мой ребенок ведет себя вот так, как я должен отреагировать? Вот понятный всем ответ: что бы ни натворил ваш ребенок, хорошо это или плохо, перед тем, как отреагировать на его поступок автоматически, спросите себя: «Если бы я был ребенком, какой бы я хотел видеть реакцию мамы или папы?» Ответив на этот вопрос, вы поступите правильно.

Другим положительным моментом, который вы можете извлечь, является *взаимная чуткость*. По мере того как вы становитесь все более чуткими по отношению к своему ребенку, ребенок становится все более чутким к вам. В качестве примера взаимной чуткости, возникшей в нашей семье во время написания этой книги, снова приведу слова Марты:

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Посреди особенно напряженного дня я обнаружила, что у меня на кухне полным-полно муравьев. Это было последней каплей, и я вышла из себя. Но пока я рвала и метала, я вдруг заметила, что происходит между Стефаном (которому тогда было двадцать два месяца) и мной. Он смотрел на меня, чувствуя, что у меня беда. Он заглядывал мне в глаза, обнимал мои колени, но не в испуге, а словно хотел сказать: «Все будет хорошо. Я люблю тебя. Я бы помог тебе, если бы мог». Как только Стефан обнял меня, я взяла себя в руки – мама, успокоенная прикосновением своего ребенка.

Хорошо, естественное воспитание улучшает отношения между родителями и детьми. Что конкретно это дает ребенку?

Естественное воспитание оказывает положительное влияние на поведение, развитие физическое и интеллектуальное. Вот каким образом.

Естественное воспитание положительно сказывается на поведении. Дети меньше плачут, меньше выражают недовольство, их не мучают колики, они не такие беспокойные и плаксивые, меньше цепляются к родителям. Очень простая истина лежит в основе этого наблюдения: *ребенок, который хорошо себя чувствует, хорошо ведет себя*. Ребенок, чьи сигналы тревоги услышаны и не оставлены без внимания, чувствует, что о нем заботятся. Он чув-

³ На протяжении вашего путешествия по нашему описанию развития ребенка вам будут встречаться отрывки, озаглавленные как «ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ», которыми усеян текст. Они взяты из дневника Марты.

ствует свою ценность. Он доверяет. Благодаря внутреннему ощущению покоя, ребенок имеет меньше причин для беспокойства и недовольства.

Естественное воспитание стимулирует развитие. Так как дети меньше плачут, у них остается больше времени на то, чтобы расти и учиться. За последние сорок лет мне довелось наблюдать тысячи пар матерей и детей в действии и взаимодействии. Я не перестаю удивляться тому, какими уверенными в себе растут дети, которых носят в слинге, кормят грудью по первому требованию и на призывы которых чутко отзываются. Видно, что они чувствуют себя лучше, ведут себя лучше и растут лучше. Я считаю, это объясняется тем, что естественный тип взаимоотношений вызывает в детях состояние спокойной бдительности (называемое также интерактивным или внимательным спокойствием). Ребенок в состоянии спокойной бдительности более восприимчив к взаимодействию и изучению окружающего мира. Ему не скучно. Состояние спокойной бдительности также способствует лучшей работе физиологических систем организма. Энергию, которую ребенок потратил бы на беспокойство и плач, он перенаправляет на рост, развитие и взаимодействие со своим окружением.

Другими словами, дети в рамках естественного воспитания *развиваются полноценно*, то есть растут, достигая своего полного потенциала. Исследователи давно уже установили связь между хорошим развитием и хорошими родителями.

Естественное воспитание – хорошая питательная среда для ума. Многие исследования показали, что лучшими стимуляторами умственного развития являются качество взаимосвязи между родителями и ребенком, а также реакция окружающих на подаваемые ребенком сигналы. Я уверен, что естественное воспитание подталкивает интеллектуальное развитие, поскольку мозг получает необходимую информацию в тот период жизни ребенка, когда он наиболее нуждается в питании. Находясь в состоянии спокойной бдительности, дети в рамках естественного воспитания более способны к обучению.

Достоинства естественного воспитания

Ребенок: больше доверяет; чувствует себя более уверенно; лучше растет; ему хорошо, он ведет себя хорошо; его организм лучше функционирует; быстрее учится говорить; обретает здоровую независимость; способен к близкому общению; научается давать и получать любовь.

Родители: становятся более уверенными; более чутки; способны понимать причину плача своего ребенка; реагируют интуитивно; безболезненно подлаживаются под темперамент ребенка; испытывают меньше проблем с приучением ребенка к порядку; становятся проникательными наблюдателями; знают способности и предпочтения своего ребенка; знают, к какому совету прислушаться, а какой пропустить мимо ушей.

Взаимоотношения. Родители и дети: отличаются взаимной чуткостью; взаимной отдачей; взаимным доверием; более оживленным взаимодействием; формируют поведение друг друга; испытывают чувство единения, общности; более гибки; пробуждают друг в друге самое лучшее.

Если вы чувствуете свою важность, это действительно так! То, что родители делают вместе с детьми, делает детей сообразительнее. В основном докладе на ежегодном собрании Американской Академии педиатрии 1986 года специалист в области развития детей доктор Майкл Льюис подверг пересмотру исследования факторов, стимулирующих развитие ребенка. Этот доклад прозвучал в ответ на переоценку феномена суперребенка, или вундеркинда, в отношении которого раньше акцент делался на использовании обучающих программ и пособий, а не на том, чтобы родители являлись участниками игр и обеспечивали чуткий уход. Льюис при-

шел к выводу, что *единственным наиважнейшим* фактором, влияющим на интеллектуальное развитие ребенка, является отзывчивость матери к потребностям ребенка. Заботясь о своем ребенке, помните, что отношение, а не вещи, делает ребенка лучше.

Помогите! Как же мы сможем приучить ребенка к режиму таким образом?

Я бы предпочел заменить такой строгий термин, как режим, более гибким термином распорядок или даже еще более обтекаемым понятием, выражаемым словом «гармония». Чем больше вы прислушиваетесь к своему ребенку и чем более чутко реагируете, тем проще вам будет втиснуть его в распорядок, устраивающий вас обоих.

Неужели мать не будет чувствовать себя обреченной на беспросветные «трудовые будни», если без отдыха будет нянчиться с ребенком?

Матери действительно нуждаются в том, чтобы отдохнуть от ребенка. Вот почему так важно делить родительские заботы с отцом ребенка и другими людьми, которым вы доверяете. Но в случае с любящей заботой, вместо того чтобы чувствовать себя связанной по рукам и ногам, мать чувствует себя связанной с ребенком. Наблюдаемые нами матери, выбравшие такой тип взаимоотношений, описывают свои чувства следующим образом:

«Я чувствую такую сильную связь со своим ребенком».

«Я чувствую, что все нормально, когда я с ней, и мне не по себе, когда мы не вместе».

«Я чувствую полное удовлетворение».

Не забывайте также, что естественное воспитание стимулирует более спокойное поведение ребенка, облегчает выход на люди вместе с ребенком. Вы не обязаны чувствовать себя приговоренной к пожизненному сидению дома, когда вся ваша жизнь ограничивается общением исключительно с младенцами.

Естественное воспитание высоко поднимает планку. Что, если я окажусь не на уровне? Не уготовлю ли я себе ужасные мучения из-за комплекса вины?

Мы все где-нибудь допускаем промахи, но если маху дают любящие родители, ущерб минимален, поскольку фундаментальные отношения с ребенком остаются крепки. Кроме того, чувствующих любовь и привязанность детей труднее травмировать, что освобождает родителей от напряжения. Стилль общения с ребенком, называемый естественным воспитанием, — это не список того, что нужно сделать, чтобы получить веселого и послушного ребенка. Семь понятий, на которых базируется естественное воспитание, как блоки фундамента, представляют собой первые шаги в деле формирования собственного родительского подхода. Это лишь азы, интуитивные, здравые принципы ухода за ребенком. Используя эти основные блоки, вы можете *создать собственный родительский подход*, согласно вашему стилю жизни и уровню требовательности вашего ребенка. Кроме того, могут быть медицинские, социальные или экономические причины, по которым вы не захотите или не сможете применять все принципы постоянно. Применяйте их по мере сил и возможностей.

Да, временами вас будет одолевать чувство вины. Родитель — чреватая приступами вины профессия. Любовь к своему ребенку делает вас уязвимыми, и вы можете часто чувствовать, что делаете недостаточно. Но примите к сведению. Чувство вины может быть полезно: чувство вины — это внутренняя сигнальная система, что-то вроде сирены, которая включается, когда мы что-то делаем не так, как должны бы. Отчасти зрелость человека и родителя заключается в том, чтобы распознавать здоровое чувство вины и использовать его для принятия правильных решений. Естественное воспитание развивает вашу чуткость, внутреннюю сигнальную систему, которая помогает вам принимать важные решения, касающиеся ребенка.

Значит ли это, что я плохая мать, если я не кормлю грудью или не сплю вместе с ребенком?

Нет, не значит! Процесс формирования тесной привязанности к своему ребенку идет постепенно. Существует множество возможностей взаимодействия, ведущих к сильной связи родителей с детьми. Семь советов естественного воспитания, которые мы дали, просто явля-

ются начальным толчком для ваших взаимоотношений. Могут быть обстоятельства, связанные с состоянием здоровья или ситуацией дома, когда грудное вскармливание затруднительно. А для некоторых родителей и младенцев сон в одной кровати не является ни желаемым, ни необходимым.

Естественное воспитание – это только для матерей, проводящих весь день дома? Как насчет матери, которая хочет или которой требуется вернуться к работе?

Естественное воспитание легче для матери, проводящей дома весь день, но это вовсе не категорическое требование. В действительности этот родительский подход особенно выручает матерей, которые отделены от ребенка в течение какой-то части дня. Этот подход позволяет взять все от того времени, которое вы проводите с ребенком, и помогает восстановить отношения с ним после разлуки. Этот подход не позволяет возникнуть между вами дистанции, пока вы пытаетесь совместить работу и родительские обязанности. (См. Главу 17 «Работа и родительские обязанности», где вы найдете более подробные рекомендации, как сохранить связь с ребенком, вернувшись к работе.)

Я считаю, что естественное воспитание – это подход как раз для нашей семьи, но моя уверенность пошатывается, когда я читаю книги или разговариваю с людьми, считающими иначе.

Как всяких молодых родителей, вас будут бомбардировать советами. Естественное воспитание – это подход, способствующий росту уверенности в себе, благодаря которой вы сможете слушать советы, принимая к сведению одни из них и отсеивая прочие. Вы сможете сверять то, что говорят «специалисты» и случайные советчики, со своими собственными инстинктами и опытом. Учитесь делиться своими проблемами с людьми, способными на поддержку. Ничто так не разделяет людей, как разные взгляды на предмет воспитания детей, поэтому вы естественным образом прибьетесь к друзьям-единомышленникам. Вы не обязаны отстаивать свои убеждения перед другими. Просто скажите: «Для нас это подходит».

Есть ли особые семейные ситуации, когда естественное воспитание наиболее эффективно?

Этот тип ухода за ребенком помогает любому родителю, имеющему ребенка с особыми потребностями или в семейной ситуации, которая требует усиленной родительской интуиции. Обретая способность читать поведение своего ребенка как открытую книгу, родители-одиночки особенно выигрывают от любого типа взаимоотношений с ребенком, облегчающего налаживание дисциплины.

Наиболее окупается этот метод, если у вас очень требовательный ребенок, который при рождении вполне мог бы заявить: «Привет, мамочка и папочка! Вам повезло иметь ребенка с запросами выше среднего, и мне нужны родители выше среднего. Если вы будете соответствовать, мы поладим; если нет, нас ждут некоторые неприятности». Этот стиль взаимоотношений позволяет вам уравновесить уровень отдачи родителей с уровнем потребностей ребенка. В результате каждый из вас показывает лучшее, на что он способен. Если очень требовательный ребенок попадает к не заинтересованным в сильной связи родителям, каждый начинает проявлять себя с худшей стороны. В Главе 16 вы найдете больше информации о детях, нуждающихся в особой заботе.

Какими вырастают дети родителей, которые применяли метод естественного воспитания? Что за люди из них выходят?

За то, какой личностью стал ребенок, родителям не следует торопиться брать всю вину или всю славу на себя. Есть много факторов, влияющих на то, какой человек вырастет из ребенка в конечном счете. Естественное воспитание в первые годы жизни, когда происходит закладка ценностей, лишь увеличивает шансы, что из него получится что-то хорошее.

В первые годы своей практики я увлекался изучением долгосрочного влияния родительского воспитания. Родителям, придерживавшимся строгого подхода (приветствовавшим

режим, позволявшим детям выплакаться, боявшимся избаловать и т. д.), я ставил на медицинской карте отметку в виде красной точки. Родители, придерживавшиеся естественного стиля воспитания, получали голубую точку. Если родители, получившие голубую точку, использовали все «Семь инструментов» (смотрите «Семь слагаемых естественного воспитания»), а также отец в семье отличался заботливостью, они получали дополнительную точку. Эта простая система не была призвана судить родительские подходы или оценивать родителей на предмет, «хорошие» они или «плохие». Только собрать информацию, из которой я мог бы сделать выводы. Нельзя назвать это исследование действительно научным, нельзя установить также точную взаимосвязь между тем, что делали родители, и тем, что получилось из детей, но я смог прийти к некоторым общим заключениям.

Выиграли в будущем не только дети заботливых родителей – к лучшему изменились и сами родители. Во-первых, у приверженцев естественного воспитания быстрее возникла уверенность. Они использовали базовые инструменты налаживания контакта с ребенком, но почувствовали себя достаточно сильными и свободными, чтобы разрабатывать свой собственный стиль, пока не нашли то, что подходило им, их ребенку и их жизненному укладу. Во время осмотров в день здорового ребенка я часто спрашивал: «Это по-прежнему срабатывает?» Я рекомендовал родителям периодически проводить инвентаризацию действенных приемов и отбрасывать все, что уже не подходит. Что срабатывает на одном этапе развития, может не срабатывать на другом. К примеру, одни дети поначалу лучше спят в кровати вместе со своими родителями, но позже становятся беспокойными, нуждаясь в изменении этого обычая. Другие дети сначала лучше спят одни, но нуждаются в совместном сне с родителями в более поздние месяцы. Эти родители использовали в качестве барометра для измерения и оценки действий самих себя и своих детей, а не ориентировались на нормы соседей.

Родители, выбравшие естественное воспитание, кажется, также *получали гораздо больше радости* от заботы о ребенке; они быстрее обретали близость со своими детьми. В итоге они устраивали свою жизнь и организовывали работу так, чтобы включить и ребенка. Общение с ребенком, работа, путешествия, отдых и развлечения – все это вращалось вокруг ребенка, включая его, – потому что именно так они и хотели.

Долгосрочные эффекты естественного воспитания

Наш сорокалетний опыт наблюдения семей и заботы о детях в рамках педиатрической практики, а также исследования наших коллег показали, что дети, выросшие в семьях, где применялся подход естественного воспитания:

- умнее
- более здоровые
- более чуткие
- более способны к состраданию
- легче привыкают к правилам дисциплины
- более привязаны к людям, нежели к вещам

Шли годы, и я отметил одно качество, которое выделяло родителей и детей, связанных близостью, – чуткость. Эта чуткость проникала и в другие аспекты жизни: брак, работу, отношения с окружающими и игры. По своему опыту могу сказать, чуткость (родителя и ребенка) является самым выдающимся результатом естественного воспитания.

Одним из приятных бонусов столь долгой педиатрической практики является то, что у меня есть возможность наблюдать «взрослых детей» – тех, что приходили в мой кабинет малышами, а сейчас уже приводят ко мне собственных детей. Неудивительно, что, став роди-

телями, они перенесли естественное воспитание в свои семьи. Я называю это «наследственный эффект».

Однажды одна пожилая леди, которая в свое время растила своих детей в рамках естественного воспитания, призналась мне: «Вот какой комплимент я получила от своей невестки: "Спасибо, что вырастили такого чуткого мужчину!"».

Становясь старше, эти дети, имеющие тесный контакт с родителями, бывали глубоко взволнованы, когда происходило что-то неладное. Они сострадали, когда другие дети плакали, и быстро оказывались рядом, чтобы утешить. В подростковом возрасте их задевала социальная несправедливость, и они старались сделать хоть что-нибудь, чтобы ее исправить. Эти дети не были равнодушны! Поскольку они так крепко держались корнями за собственную внутреннюю чуткость, у них было желание плыть вверх по реке, против течения. Эти дети будут лидерами, созидателями и потрясающими этот мир и строящими лучший.

Способность к близкому общению – еще одно качество, которое я отметил в этих детях. Эти дети умеют контактировать с людьми, привязываясь к ним, а не к вещам. Они становятся высокочувствительными людьми даже в высокотехнологичном мире. Малыш, растущий «на руках», привык общаться и получать удовольствие от межличностных отношений. У такого ребенка с большей степенью вероятности возникнут полноценные отношения со сверстниками, а во взрослой жизни у него скорее появится глубокая близость с представителем противоположного пола. Ребенок, чувствующий любящую заботу, научится давать и принимать любовь.

Вы – эксперт в воспитании собственного ребенка

Когда нас просят дать совет по какому-либо вопросу, мы очень любим спрашивать: «А как ВЫ сами думаете?». К примеру, если родители спрашивают нас о важности совместного с ребенком сна, вместо того, чтобы просто ответить: «Да, это важно» (потому что это прекрасно работало с нами и нашими детьми), мы спрашиваем, а что родителям подсказывает их собственная интуиция. Затем мы можем поделиться нашими соображениями на этот счет, которые вполне могут идти вразрез с мнением самих родителей. Для нас важнее, чтобы родители опирались в принятии решений на собственную интуицию, нежели равнялись на наше мнение. Это относится и к вам, дорогой читатель.

Естественное воспитание – это современный стиль взаимоотношений детей и родителей. Современные дети подвержены огромному влиянию, особенно со стороны видео- и компьютерных игр. Эта тенденция будет продолжаться, а поэтому лучшее, что могут сделать родители – это установить «лежачих полицейских» на пути своих детей. Естественное воспитание как раз дает детям тот самый высокочувствительный старт, который поможет им выживать в дальнейшем в нашем высокотехнологичном мире. Такие дети скорее всего вырастут более внимательными и привязанными к людям, нежели к вещам.

Легче ли приучить к дисциплине в рамках естественного воспитания?

Дисциплина – это магическое слово, которого вы ждете не дождетесь, – действительно устанавливается легче, если между родителями и ребенком наличествует контакт. Чуткость, рождаемая естественным воспитанием, дарит родителям способность на интуитивном уровне видеть происходящее глазами своего ребенка. К примеру, одной из наиболее частых проблем, приводящих в ужас родителей годовалых детей, является истерика, которая может случаться, когда ребенку приказывают закончить игру, поскольку «пора идти». Сколько раз я слышал, как родители говорили: «Да он попросту не хочет ничего слушать». Много лет мне доводилось

наблюдать, как решает эту проблему с нашими малышами Марта. Поскольку ее чуткость позволяет ей видеть вещи с точки зрения собственного ребенка, она понимает, почему расставание не проходит гладко и почему ребенок закатывает истерику, когда его заставляют закончить игру, когда он еще не готов. Ей удается справиться с этим посредством, как она называет это, церемонии закрытия: за несколько минут до того времени, когда пора будет отвлечься от игры, Марта опускается к малышу и предлагает сказать «до свидания» каждой игрушке и всем детям, которые с ним играли. Такое чуткое понимание дает ему возможность завершить свою игру. Естественное воспитание облегчает жизнь с годовалым ребенком.

Дисциплина, или порядок, или послушание – это не то, что вы должны навязать ребенку. Это то, к чему вы должны идти *вместе* с ребенком. В двух словах, порядок начинается со знания своего ребенка и с вашего стремления к тому, чтобы вашему ребенку было хорошо. Ребенок, которому хорошо, скорее будет вести себя хорошо и в дальнейшем будет действовать, исходя из внутренних установок, а не под действием внешней силы. Родители, способные понимать своего ребенка, умеют разгадать настоящее значение поступков ребенка и направить их в желаемое русло. Любимый ребенок любит доставлять удовольствие. Порядок – это такая форма взаимоотношений между родителем и ребенком, которую можно было бы выразить одним словом – доверие. Ребенком, который доверяет авторитетному для него взрослому, легче управлять. Взрослого, который умеет понимать ребенка, ребенок слушается лучше. Родители, воспитывающие своего ребенка естественным образом, скорее добьются от своих детей желаемого поведения, а чувствующие любящую заботу дети легче понимают, какого поведения от них ждут. Детей, с которыми у вас налажена глубокая связь, легче приучить к порядку.

Однажды в мой кабинет пришла мать, которая с любовью и чуткостью заботилась о своем ребенке, кормила его грудью по первому требованию, успокаивала его, когда он был напуган или расстроен, играла, если он хотел играть. И мать и ребенок, казалось, пребывали в абсолютной гармонии, и я не мог не назвать ее отличным воспитателем.



То, как вы обращаетесь с малышом, является образцом, которому следуют ваши дети

Большие проблемы с дисциплиной возникают, когда между родителем и ребенком появляется дистанция. Отдаленный от ребенка родитель встает в тупик, когда «ничего не срабатывает», и подходит к наведению дисциплины, как к применению списка чужих методов, многие из которых лишь увеличивают дистанцию между ними. Детей, которых отделяет от родителей пропасть, гораздо сложнее призвать к порядку, ведь ими руководит злоба, а не доверие.

Главным достоинством этого «высококонечного» стиля родительского поведения является способность понимать своего ребенка. Обрести внутреннюю связь – вот с чего начинается порядок.

Один из наиболее важных долгосрочных результатов естественного воспитания достигается благодаря примеру, который вы подаете. Помните о том, что вы растите чье-то будущего мужа или жену, отца или мать. Как поступаете вы – ведь ваш ребенок наблюдает, – так, скорее всего, станет поступать и он, когда станет родителем сам. Дети перенимают манеру обращения с новорожденными в раннем возрасте, и эти первые впечатления остаются с ними навсегда. Однажды на прием в мой кабинет мама принесла новорожденного, а за ней вошла ее трехлетняя дочь Тиффани, «результат» любящей заботы. Как только малыш, Эрон, начал беспокоиться, Тиффани потянула маму за юбку, шепча очень взволнованно: «Мама, Эрон плачет. Возьми его, покачай, успокой!» Что, по-вашему, будет делать Тиффани, когда станет мамой и ее собственный ребенок заплачет? Она не побежит звонить врачу и не станет выискивать ответ в книжке. Она доверится интуиции, возьмет малыша на руки, покачает и успокоит.

Даже подростки перенимают обращение с новорожденными. Однажды мы с Мартой сидели в гостиной, когда услышали, как наша дочь Эрин, тогда девятимесячная, начала плакать в нашей спальне, где мы уложили ее поспать. Как только мы подошли к двери, плач умолк. Оза-

даченные, мы заглянули внутрь, чтобы посмотреть, почему Эрин перестала плакать, и то, что открылось нашим глазам, оставило в наших сердцах теплое чувство. Джим, наш шестнадцатилетний сын (сейчас уже доктор Джим, педиатр и соведущий телепрограммы «Врачи» (The Doctors), лежал рядом с Эрин, гладил ее и успокаивал. Почему Джим делал это? Потому что он следовал нашему образцу: когда дети плачут, родители приходят к ним на помощь.

2

Как обеспечить себе благополучные роды

Родителями становятся еще до родов. Кроме того, что будущей маме необходимо заботиться о своем здоровье и здоровье малыша, ей необходимо должным образом подготовиться к родам. Сегодня будущей маме предлагается множество вариантов родов, но вместе со свободой выбора приходит ответственность, ведь ваше решение должно быть обоснованным. Благополучные, легкие роды обеспечат вам радостную встречу с вашим ребенком. Вот современный обзор факторов, которые следует взвесить, принимая это важное решение.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

Наша собственная жизнь вертится вокруг родов вот уже долгое время. За последние двадцать лет я принял примерно тысячу родов. Марта работает инструктором на подготовительных курсах и несколько раз присутствовала при родах знакомых в качестве ассистента. Она сама прошла через роды семь раз (наш восьмой ребенок приемный).

Что почитать о беременности

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша»,⁴ в которой дана полная информация о здоровой и безопасной беременности.

Из того, что нам довелось видеть в родильных палатах, мы вынесли одно обобщенное представление о том, как должны проходить роды. Верно, что идеально роды проходят так же редко, как встречаются младенцы, спящие ночи напролет, но в вашей власти сделать некоторые вещи, которые позволят вам приблизиться к тем родам, каких вы хотите. Мы хотим поделиться с будущими родителями правилами, которые практически всегда выручают во время родов.

1. Выберите для себя самого подходящего врача. Родители, относитесь к своим родам со всей ответственностью. Выбирайте акушера-гинеколога с гибким подходом. Конечно же, как себе, так и своему ребенку вы обязаны обеспечить врача достаточно компетентного и опытного, чтобы справиться с непредвиденными осложнениями, которые могут возникнуть во время родов. Это медико-хирургический подход. Но в действительности лишь 10 процентов родов следовало бы относить к этой категории. Второй подход, который вам следует искать в своем враче, можно было бы сформулировать примерно так: «Роды – здоровый, а не патологический процесс, и мы поможем вам создать для родов обстановку, в которой ваши роды смогут пройти естественным путем». По сути, вы и ваш врач образуете единство, целью которого является разработка родовой философии. Вы платите и за научные знания акушера-гинеколога, и за искусство акушерки. Вы достойны и того, и другого.

Роль акушерки

Работа акушерки сочетает в себе искусство и науку для обеспечения лучшего родовспоможения. Акушерка осуществляет дородовое наблюдение, если нет особых медицинских показаний, и принимает роды, проходящие без осложнений. Врач, таким образом, имеет возможность заняться лично

⁴ У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

роженицами, роды которых проходят с осложнениями, а также контролирует работу акушерок.

2. Выберите правильную обстановку для родов. Рекомендуемый нами вариант для большинства женщин – это отдельная палата, в которой женщина готовится к родам, рождает и затем восстанавливается. Все происходит в этой же палате. Такая комната – это больше чем просто больничная палата. Это атмосфера, настраивающая на продолжение жизни и отношение к родам как к естественному процессу. В родильной палате такого типа создана домашняя обстановка, которая словно говорит: «Отдыхай, пока ты здесь». Освещение мягкое и регулируемое. Окна большие, мягкое кресло так и зовет опуститься в него, а медицинское и хирургическое оборудование расположено удобно, но ненавязчиво. Кровать регулируется, чтобы облегчить роды. Посетите родильную палату и представьте свои роды. Побеседуйте с детскими медсестрами и акушерками. Рождает ли у вас комната уютное чувство? Но не придавайте решающее значение блестящему дизайнерскому решению интерьерера. Опыт и настрой медицинского персонала, который будет принимать у вас роды, гораздо важнее для вашего благополучия и здоровья вашего ребенка.

Отдельные родильные палаты лучше для матери – лучше для ребенка. Спокойная и уютная обстановка отдельной палаты способна уменьшить боль, способствует более мягким родам и повышает шансы на роды без осложнений. (Роды в традиционной палате типа хирургической операционной вызывают страх и напряжение, что ведет к так пугающей рожениц ситуации – неспособности дать выход плоду, – в результате зачастую к долгим, тяжелым родам и хирургическому вмешательству.) Привлекает также то, что ребенок остается прямо там, где и должен быть – в одной комнате с мамой. Если местный роддом не предлагает такого варианта, требуйте его или обратитесь в другой роддом!

3. Воспользуйтесь услугами профессионального помощника. Недавнее исследование доктора Кеннелла и доктора Клауса (первооткрывателей понятия установления контакта с новорожденным) показало, что матери, при родах которых присутствовала профессиональная помощница (ассистентка), имели 8 процентов кесаревых сечений против 18 процентов в контрольной группе, у которой при родах помощницы не было.

Недавние исследования показывают, что роды, на которых присутствуют профессиональные ассистентки, протекают быстрее и не требуют дополнительного медицинского вмешательства. Выигрывает не только мама, но и ребенок! Дети, чьи матери имели хорошую поддержку в родах, рождаются более здоровыми и скорее выписываются домой. Наука продолжает доказывать то, что уже давно известно: и мамы, и малыши чувствуют себя лучше, когда одна женщина помогает в родах другой. Помощница в родах (или *доула* – от греческого «помощница») – это акушерка, инструктор по подготовке к родам или кто-либо другой, имеющий специальное образование, дающее право ассистировать в родах. Роль помощницы заключается в том, чтобы помочь роженице пройти через роды в гармонии с собственным телом, верно отвечая на его (тела) сигналы. Таким образом, процесс родов становится более комфортным и эффективным.

Доула – особый член бригады, принимающей роды, является *личным* ассистентом роженицы, помогающим удовлетворить все ее физические и эмоциональные нужды. Она также помогает взаимодействию будущих родителей и персонала, принимающего роды. Таким образом, можно избежать нежелательных вмешательств и совместно принять взвешенное решение. Благодаря опыту помощницы все действия в отношении роженицы исключительно целесообразны. Тот гонорар, который вы заплатите помощнице, окупится вдвойне!

Ее роль начинается с установления доверительных отношений с будущими родителями еще на этапе беременности. Затем, когда у матери начинаются схватки, доула приезжает к ней домой и помогает справиться со схватками в первой фазе родов до отъезда в роддом. Многие женщины едут в роддом слишком рано, еще до того, как начнется родовая деятельность. Если приехать в роддом рано, то вас либо отправят обратно домой, либо примут в роддом и заста-

вят пройти множество процедур, которых можно было бы избежать, задержись вы дома чуть дольше. Роды дома выбирают очень немногие пары, а вот если бы было предложено пройти фазу схваток в домашних условиях, очень многие согласились бы. Профессиональная помощница приезжает домой к будущим родителям, контролирует процесс схваток и помогает определить тот момент, когда нужно ехать в роддом, чтобы не было слишком рано или слишком поздно.

Помощница не может заменить отца ребенка, который в столь ответственный момент должен отдавать всю свою любовь матери их ребенка, но она может взять на себя массу забот. Мужчины редко понимают, через какие физические и эмоциональные испытания проходит роженица. В такие моменты все технические вопросы лучше доверить профессионалу, а любящий отец может обнимать и поддерживать свою жену, массировать ей спину, давать ей еду и питье и всячески ограждать ее от переживаний.

Помощница присутствовала при рождении наших последних четверых детей. Они с Мартой говорили на своем женском языке, понятном только матерям. Я не понял ни слова, но проникся огромным уважением.

Как вам эта идея? Если вы хотите, чтобы при ваших родах присутствовала такая помощница, найти ее несложно. Спросите у вашего врача, на курсах по подготовке к родам, в местной ассоциации акушерок или у знакомых, которые уже воспользовались такими услугами. На нашей практике женщины, которые рожали естественным путем после кесарева сечения или имели травматичные первые роды и прибегали к услугам профессиональных помощниц в своих вторых родах, считали, что без помощниц они бы не справились. Список профессиональных помощниц (доул) можно найти на сайте dona.org (вся информация представлена на английском языке).

4. Двигайтесь. Двигайтесь, как подсказывает вам ваше тело. Вставайте и ходите, когда ваше тело говорит вам, что нужно ходить, и останавливайтесь, когда ваше тело подсказывает вам замереть. Свободно ходите по всему помещению, удаляясь в спокойный уголок, когда возникает потребность в уединении, обнимая своего мужа, когда вам требуется поддержка сильных рук, выходя в коридор, если это облегчает неприятные ощущения и способствует прогрессированию родов. Важно, чтобы вы понимали, что окружение, в котором вы находитесь, люди, которые с вами, не против того, чтобы вы двигались по сигналам своего тела, и чтобы вы не ориентировались на мнение посторонних людей и стереотипные позиции родов.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

- Выберите для себя самого подходящего врача.
- Выберите правильную обстановку для родов.
- Воспользуйтесь услугами профессионального помощника.
- Двигайтесь.
- Не ложитесь на спину.
- Используйте технологию с умом.
- Подумайте об анестезии.
- Экспериментируйте с позициями.
- Избегайте эпизиотомии.
- Будьте гибки, планируя собственные роды.

5. Не ложитесь на спину. Роды на спине с медицинской точки зрения неоправданны. Это опасно для ребенка, поскольку в положении лежа на спине тяжелая матка давит на ваши кровеносные сосуды, затрудняя кровоснабжение матки и ребенка. Это не приносит также и пользы матери, поскольку при родах на спине канал таза сужается, и матери приходится тол-

кать ребенка вверх. (Позиция на корточках расширяет нижнее отверстие таза, через которое выталкивается плод; вертикальные роды позволяют прийти на помощь силе земного притяжения.) Положение лежа на спине также усиливает боль и замедляет процесс выхода плода. Мышцы таза, от которых во время прохода ребенка через родовой канал требуется расслабиться, в положении на спине ногами вверх – напряжены. Это положение также предрасполагает к разрывам родового канала и необоснованной эпизиотомии.

6. Используйте технологию с умом. В обычном родблоке, скорее всего, вы увидите женщину, лежащую на спине с подключенным к видеотерминалу датчиком электронного фетального мониторинга на выпирающем животе. И слишком часто родовая деятельность этих матерей не дает никаких результатов, и им «требуется» кесарево сечение. Большинству женщин не нужно постоянно лежать на спине во время родов.

Обязательный непрерывный мониторинг плода больше не считается необходимым или рекомендуемым для каждой матери. Вместо этого, если роженица не испытывает никаких осложнений, врач-акушер может сделать выбор в пользу периодического мониторинга каждые 20–30 минут с целью получения информации о состоянии плода. (Проведенные исследования показали, что обязательный непрерывный мониторинг плода не обеспечивает лучшее самочувствие детей в сравнении с кратковременным мониторингом, проводимым медсестрой время от времени, а матери, находящиеся под непрерывным мониторингом, имеют больший риск кесарева сечения.) Если непрерывный мониторинг необходим по медицинским показаниям, он не должен ограничивать возможность матери перемещаться и менять положение во время родов. Мониторинг может осуществляться дистанционно методом телеметрии, широко доступной сегодня; в этом случае роженица с прикрепленным датчиком может свободно перемещаться по палате. Показания выводятся на стоящий неподалеку дисплей. Если требуется поставить капельницу, попросите сделать вам гепариновый замок (прибор, присоединяемый к игле, позволяющий отсоединить катетер от штатива капельницы с тем, чтоб вы могли свободно передвигаться по палате).

7. Подумайте об анестезии. Эпидуральная анестезия, если возникает желание или потребность в ней, должна быть сделана в такое время и так, чтобы не замедлить роды. Анестезия – это сомнительное благо. Хотя она ослабляет боль, не забывайте, что вы при этом теряете способность стоять. Вы потеряли ценного помощника – силу тяжести. (Альтернативу вы найдете в совете номер 10.)

8. Экспериментируйте с позициями. Рожайте в объятиях мужа, чтобы кто-то поддерживал вас, на корточках, на четвереньках или лежа на боку на кровати. Попробовав эти положения и следуя позывам своего тела, позвольте силе тяжести помочь вашему ребенку выйти и напряженным мышцам расслабиться. Какая бы позиция ни помогла вам, попробуйте ее; и будьте готовы сменить ее, если ваше тело (или помощница) попросят вас об этом.

9. Избегайте эпизиотомии. По рекомендации Американской академии акушерства и гинекологии, обязательная эпизиотомия всем рожаящим женщинам совершенно не нужна. Теплые компрессы, массаж промежности и поддержка, а также отсутствие спешки в процессе выталкивания ребенка и правильное положение во время родов в большинстве случаев снимают необходимость эпизиотомии. Обсудите со своей акушеркой способы избежать этой процедуры. Неделя или две за залечиванием болезненной родовой раны, при попытках сосредоточиться на уходе за новорожденным, – это не лучший способ начать жизнь с ребенком.

10. Будьте гибкими, планируя собственные роды. Роды, как вся наша жизнь, полны сюрпризов, но несмотря на это, чем тщательнее вы все предусмотрите, тем больше у вас шансов получить такие роды, которые вы хотите. Тщательно спланированные роды позволят вашему акушеру-гинекологу подстроиться под ваши нужды. Поэтому составьте индивидуальный план. Не копируйте то, что вы услышите на курсах подготовки к родам. Это ваши роды, и это должен быть только ваш план.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте гибки. Предположим, что роды проходят не вполне по тому сценарию, который вы написали, и в некоторых случаях именно так и бывает. Доверьтесь своему врачу, чтоб вы вместе смогли отойти от вашего плана, если он не срабатывает, и, если это в интересах ребенка и в ваших интересах, были готовы прибегнуть к медицинской помощи или хирургическому вмешательству. В таких случаях особенно важно иметь рядом профессиональную помощницу, которая поможет принять правильное решение в случае, если что-то пойдет не так.

Что почитать о родах

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша».⁵

Причина того, что мы придаем столь большое значение легким и благополучным родам, заключается в том, что именно с родов начинается жизнь с ребенком. Слишком часто в своей практике мы сталкиваемся с тем, что мы окрестили «синдромом плохого начала», который заключается в том, что вместо ожидаемых родов мать получила другие. Она проводит первые дни и недели с чувством, что она «не смогла», и направляет большую часть энергии на зализывание собственных родовых травм, вместо того чтобы использовать эту энергию для знакомства со своим ребенком. Кроме того, в результате тяжелых родов мать и ребенок зачастую оказываются отдельно друг от друга в это время своей жизни, время первостепенной важности, когда оба испытывают огромную потребность быть вместе. В итоге возникают проблемы с грудным вскармливанием, увеличивается вероятность возникновения стрессового синдрома у ребенка (беспокойство и колики), и большую часть времени в первые недели пара проводит за решением проблем, многих из которых можно было избежать.

Когда-то в прошлом роды стали наукой, но перестали быть искусством. В настоящее время наука и искусство объединились для более безопасных и благополучных родов.

Большой всплеск – роды в воде

Роды в воде практикуются в России и Франции последние сорок лет. Лишь недавно это новшество, повышающее шансы на благополучное разрешение, добралось до Северной Америки.

Почему вода обладает таким волшебным действием? Погружение в теплую воду – очень эффективный релаксационный инструмент, уменьшающий боль и ускоряющий продвижение плода. Выталкивающая сила воды позволяет телу матери свободно плавать и дает ей возможность выбрать наиболее удобное положение для родов. Благодаря чувству невесомости, матери легче поддерживать свое тело и переносить схватки. Ее мышцы менее напряжены, поскольку им не приходится держать весь ее вес. Когда мать расслабляется (без медикаментов), уровень гормонов стресса в ее крови снижается, освобождая место для гормонов, вызывающих естественную родовую деятельность, окситоцина и эндорфина. Исследование примерно 1400 женщин, рожавших в ваннах типа джакузи (температура воды приближена к температуре тела, и никаких бьющих струй), показало более быстрое продвижение плода, и количество кесаревых сечений составило 10 процентов против 25–30 процентов при традиционных родах в больнице. Некоторые женщины остаются в воде и на завершающем этапе, поскольку не хотят и думать о том, чтобы покинуть воду, несмотря на то, что ребенок вот-вот выйдет. (Это совершенно безопасно, но ребенка нужно достать из воды сразу после рождения. Школа родов в воде, рату-

⁵ У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

ющая за постепенное извлечение, когда ребенка оставляют погруженным в воду на неопределенное время, практикует рискованный, нерекомендуемый метод.)



Погружение в теплую воду – эффективный и естественный способ расслабиться

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я на себе испытала все преимущества родов в воде, когда на свет появился наш седьмой малыш, Стефан. Обычно у меня роды проходят быстро (один-два часа), и схватки становятся интенсивными лишь незадолго до выталкивания, а затем, после того как я поднатужусь два-три раза, ребенок выходит.

С ребенком номер семь, однако, схема изменилась. Через четыре часа мягких, активных схваток я почувствовала сильную боль внизу живота. Это был сигнал, что что-то требовало внимания. Если бы боль была в спине, помогло бы положение на четвереньках. Все же я попробовала это положение, но боль только усилилась. Тогда моя помощница посоветовала мне войти в ванну. Погрузившись в теплую воду, я почувствовала, как все мои конечности расслабляются. Я пробовала различные положения и наконец нашла то, которое позволило мне просто расслабиться и плавать на поверхности воды начиная от плеч, так что все мое туловище и таз оказались расслабленными. В этот момент полной релаксации боль в буквальном смысле растаяла – без всяких таблеток! Выталкивающая сила воды сделала для меня то, чего я не могла добиться своими усилиями.

Ощущение полного освобождения, сопровождаемое полнейшим облегчением, было удивительно. Я оставалась в воде примерно час, пока не почувствовала признаки выталкивающей фазы. На этом этапе я решила выйти из воды. Я легла на кровать на левый бок и родила после двух схваток. Когда показался ребенок, мы поняли причину боли. Ручка ребенка была прижата к голове – обе части тела проходили одновременно. Моему телу требовалось полное расслабление, чтобы дать мышцам разжаться и пропустить более крупный, чем обычно, плод.

3

Готовимся к ребенку

Родители, ожидающие ребенка, входя в мой кабинет, часто начинают нашу пренатальную консультацию так: «Доктор, это очень долгожданный ребенок». Они выполнили свое домашнее задание. Подготовив свой ум, свое тело и свое гнездышко к появлению малыша, вы помогаете своей жизни с ним начаться правильно. Современным родителям есть из чего выбирать: сегодня в нашем распоряжении огромное многообразие стилей жизни и подходов к воспитанию и уходу за детьми.

Сорок лет назад, в самом начале моей педиатрической практики, я узнал, что при выборе педиатра для их ребенка будущие родители обращают особое внимание на наличие у врача следующих качеств: профессионализма, вежливости в общении и доступность. С тех времен ничего не изменилось. Рекомендации при выборе педиатра лучше всего получать не только в клиниках, медицинских сообществах или у других врачей, но обратить особое внимание на то, что говорят сами родители. Если вы новичок в родительском деле, расспросите друзей и соседей о нескольких врачах, а также сами побеседуйте с ними еще до рождения малыша. Вот как извлечь максимум пользы из такой беседы:

- Составьте список самых важных с вашей точки зрения вопросов о здоровье малыша и уходе за ним. Это поможет вам понять, насколько совпадают ваши взгляды с подходом данного врача.

- Если у вас есть какие-либо особые пожелания, к примеру, если вы хотите продолжать кормление грудью, даже вернувшись к работе, узнайте, может ли врач помочь вам в этом вопросе.

- Смотрите на все позитивно. Избегайте негатива на вашей первой встрече с врачом. Вместо того, чтоб начинать с «Я против», например: «Я против того, чтобы в больнице моего ребенка докармливали, пока мы находимся в роддоме», начните так: «Каковы правила вашей клиники, докармливаете ли вы новорожденных, находящихся на грудном вскармливании»? Помните: цель вашей беседы – определить, совпадают ли ваши взгляды со взглядами врача. Если вы начнете с негатива, то можете не получить какой-то важной и ценной для себя информации из ответа врача.

- Говорите кратко и только по делу. Большинство докторов проводят такие беседы бесплатно, и пяти минут будет вам вполне достаточно, чтобы составить свое мнение. Если же вам нужно больше времени, запишитесь на платный прием, чтобы провести более обстоятельную беседу. Помните, вашей целью не является объять необъятное – обсудить все вопросы, от особенностей поведения и приучения к горшку до витаминов.

- Узнайте, совпадают ли ваши с доктором взгляды. К примеру, если вы намерены кормить грудью, а предполагаемый доктор ратует за кормление из бутылочки, скорее всего, это не ваш вариант.

- Спросите, есть ли какие-то особые услуги в клинике, где работает предполагаемый врач. Например, если вы собираетесь кормить грудью, предоставляет ли клиника услуги консультанта по грудному вскармливанию и каким образом данный консультант осуществляет свою деятельность.

- До или после вашей беседы походите по офису врача, осмотритесь. Вы найдете много полезного и важного для себя, что поможет принять решение. В комнате ожидания постарайтесь понять, что за атмосфера в клинике. Действительно ли тут любят детей и заботятся о них? Соблюдаются ли порядок и правила и учитываются ли интересы клиентов. И, хотя это и может показаться вам глупым, посмотрите, насколько отзывчив персонал.

- Посмотрите, находятся ли заболевшие и, возможно, заразные дети отдельно от здоровых. Любимый вопрос в опросниках, распространяемых на курсах для будущих родителей, – есть ли в клинике отдельные комнаты ожидания для здоровых и больных детей. На самом же деле отдельные комнаты ожидания непрактичны, так как мало кто захочет ждать своей очереди в комнате для больных и заразных детей. Более практично немедленно помещать заразных детей в смотровую, а комнату ожидания предоставить здоровым детям, пришедшим на профилактический осмотр, и незаразным детям.

- Расспросите персонал о страховых программах, часах работы, ценах на услуги, наличии филиалов, документах, подтверждающих квалификацию персонала. Важно узнать, как обслуживаются экстренные случаи, как клиника работает с телефонными звонками, каково примерное время ожидания приема и кто за что отвечает в офисе.

Правильный выбор врача – семейного врача или педиатра – это хорошее вложение денег. Врач, наблюдающий вашего малыша, становится членом вашей семьи, дядюшкой или тетуской. По мере того, как растет ваш ребенок, растут и медицинские знания врача о нем и о вашей семье. Ваш врач – это человек, который осматривает вашего новорожденного малыша, находится рядом с вами первое время после роддома, вытирает сопли, спешит на помощь, когда среди ночи вдруг разболелось ухо, дает советы, как приучить к горшку, помогает справиться с проблемами в школе и первыми прыщиками. Поэтому отнеситесь к выбору ответственно.

Выбираем других VIP-персон

Кроме выбора подходящего вам варианта родов, врача-акушера, курсов по подготовке к родам и выбора педиатра, вам предстоит еще несколько очень важных решений.

Группы поддержки

Члены вашей семьи превращаются для вас в единомышленников, в опытных наставников, в группу поддержки. Получаемая вами информация, а также новые друзья превращаются для вас в незаменимых помощников и хорошее подспорье в течение вашего первого года в новом качестве. Международная лига в поддержку грудного вскармливания – одна из старейших, авторитетнейших и наиболее рекомендуемых организаций, оказывающих поддержку молодым родителям. За помощью можно также обратиться в вашу группу на курсах будущих родителей. Посещайте как можно больше собраний таких групп. Из каждой такой встречи старайтесь вынести как можно больше полезной для вас информации, которая совпадает с вашим стилем жизни и подходом к воспитанию. В большинстве городов есть онлайн-группы поддержки молодых родителей, которые общаются виртуально, но иногда собираются вместе на какие-либо мероприятия.

Консультанты по грудному вскармливанию

Еще одной очень важной персоной в жизни начинающей мамы является консультант по грудному вскармливанию – специально обученный специалист, призванный помочь новоиспеченной маме сделать первые шаги в деле кормления грудью. Когда-то мы проводили эксперимент, в котором участвовали мамы, кормящие грудью. Консультант по грудному вскармливанию из нашей клиники провел консультацию с каждой из этих женщин в течение 48 часов после родов. В результате на 50 % уменьшилось количество жалоб на трещины сосков, недостаточное количество молока и другие проблемы с кормлением грудью. Но что важнее всего, женщины в большей степени наслаждались общением со своими крохами во время кормления, а ведь за этим занятием матери проводят большую часть своего времени в первые месяцы после

рождения ребенка. Контакты консультантов по грудному вскармливанию вы можете получить у врача-акушера, в клинике, у педиатра или в местном офисе Лиги в поддержку грудного вскармливания.⁶ Лучше всего назначить консультацию в первые дни после рождения. Если же вы особенно переживаете о правильном кормлении грудью или опасаетесь, что малыш не сможет правильно взять грудь, проконсультируйтесь у специалиста до родов.

Кормить грудью или из бутылочки

К этому моменту вы, вероятно, уже решили, как будете кормить своего ребенка. Но если вы все еще не можете окончательно определиться, прочитайте следующие советы, которые помогут принять правильное решение:

- Помните, что это очень личное дело, и выбор зависит от индивидуальных предпочтений и стиля жизни. Не давайте сбить себя с толку доброжелательным друзьям, которые делятся с вами своим опытом: «Грудное вскармливание – для меня это не подошло». В большинстве таких случаев оно не подошло просто потому, что они кормили в неподходящей обстановке, без поддержки близких, а также без помощи специалиста на раннем этапе.

- Сходите на несколько встреч Лиги в поддержку грудного вскармливания еще до рождения малыша. Спросите у других кормящих грудью мам, что дало им и их детям грудное вскармливание. Грудное вскармливание – это образ жизни, а не просто метод кормления. Окружите себя одинаково мыслящими мамами, готовыми оказать вам поддержку. Разум подсказывает многим женщинам, что кормить грудью лучше, но они не готовы к отдаче энергии, требуемой этим типом вскармливания, и вот тогда возникает необходимость в поддержке.

- Прочитайте Главу 8 «Грудное вскармливание: зачем и как», а также раздел «Беспокойство по поводу смесей», чтобы узнать не только почему ваше молоко лучше всего подходит для вашего ребенка, но также и что дает грудное вскармливание вам самой.

- Если к моменту рождения вы все еще пребываете в нерешительности, оставьте себе еще некоторое время для размышлений, а пока примените все советы, как правильно организовать грудное вскармливание. Перейти от груди к бутылочке просто, а вот сделать наоборот весьма сложно. Многие матери, кормящие грудью, делятся, что после трудностей первых нескольких недель, когда они вместе с ребенком учились, как правильно брать грудь, и устанавливали режим, они почувствовали себя очень комфортно, и так было все оставшееся время, что они кормили грудью. Если после пробного периода вы не испытываете радостного ожидания очередного кормления или если вы чувствуете, что грудное вскармливание для вас тяжелая обязанность, и не испытываете настоящего желания делать это, перейдите к другому способу кормления или используйте их в сочетании. Важно, чтобы вы кормили ребенка так, как лучше для вас обоих.

Обрезание: За и против

Ни одна часть тела младенца не вызвала столько международных споров, как эти несколько миллиметров кожи. Целые культуры и религиозные группы считают обрезание своим ритуалом и религиозным правом. Национальные организации и даже международные конвенции объединяются в поддержку крайней плоти и даже пишут соответствующие трактаты в ее защиту: «Нетронутый», «"Нет" обрезанию» и «Мирное начало». Некоторые родители делают обрезание по религиозным убеждениям, другие предпочитают сделать обрезание по своим личным причинам. Один новоиспеченный отец однажды сказал нам: «Я хочу, чтоб пенис сына не требовал техподдержки». Другие невероятно твердо настроены и даже готовы отвое-

⁶ См. русскую страничку сайта организации: <http://llrussia.org> – Прим. ред.

вывать свое право оставить крайнюю плоть нетронутой. Кто-то переживает, принимая решение: «Я столько сделала, чтоб для моего малыша появление на этот свет прошло как можно мягче. Обрезание просто может все испортить». Если вы также на распутье, читайте дальше.

Когда-то обрезание было признано обычной процедурой, которую проходили большинство новорожденных мальчиков в США. И как каждая обычная процедура, обрезание вызвало вопрос: «А насколько оно необходимо?» Ниже приведены самые распространенные вопросы об обрезании и ответы, которые призваны помочь вам сделать правильный выбор.

Как делают обрезание?

Руки и ноги малыша надежно закрепляются фиксирующими ремнями. Делается укол местной анестезии в крайнюю плоть пениса. Места сращения крайней плоти и головки полового члена разделяются при помощи медицинского инструмента. Крайняя плоть зажимается медицинскими зажимами и вдоль крайней плоти делается вертикальный надрез примерно на две трети ее длины. Головку члена защищают металлическим или пластиковым колпачком, крайнюю плоть натягивают на этот колпачок и отсекают по кругу. Таким образом убирают от одной трети до половины всей кожи полового члена. На место надреза накладывается защитный лубрикант. Рана заживает примерно неделю и требует должного ухода (см. «Уход за пенисом после обрезания»).

Безопасно ли обрезание?

Как правило, это совершенно безопасная процедура, которая редко влечет за собой какие-то последствия. Тем не менее, как в случае любого хирургического вмешательства, пенис может быть поранен, инфицирован или кровоточить. Сообщите врачу, если в вашей семье были случаи кровотечения или кровотечение наблюдалось у вашего предыдущего ребенка во время обрезания.

Больно ли малышу?

Да, ему больно. Крайняя плоть новорожденного очень чувствительна как к медицинским зажимам, так и к самому отсечению. Миф о том, что младенцам не больно, произошел оттого, что они часто засыпают к концу операции. Это не означает, что им не больно. Глубокий сон – это механизм восстановления, который запускается вследствие сильнейшей боли. Это не просто боль, это огромный удар по младенческой физиологии. Во время операции, проводимой без наркоза, повышается уровень гормонов стресса, учащается сердцебиение и падает уровень кислорода в крови. Процедуру обрезания нельзя проводить у больных и недоношенных детей. В обязательном порядке должен быть сделан местный наркоз, ведь новорожденный имеет право на безболезненную операцию. Местная анестезия безопасна и действительно работает. Не всегда она обезболивает полностью, но, несомненно, облегчает боль. Через несколько часов, когда действие анестетика заканчивается, некоторые малыши не испытывают никакого дискомфорта, другие ведут себя беспокойно в течение суток.

Правда ли, что обрезание облегчает гигиену пениса?

Облегчение гигиены зачастую является одной из основных причин для обрезания. Начиная с подросткового возраста железы крайней плоти должны выделять жидкость, называемую смегмой. Эти выделения могут скапливаться под крайней плотью, и иногда, хотя и редко, это может стать причиной инфекции. Если крайнюю плоть удаляют, соответственно удаляют и железы, что облегчает уход и гигиену, а также снижает риск инфекции.

Тем не менее, в первый год обрезанный пенис нуждается в большем уходе и гигиене. В течение нескольких недель необходимо наносить вазелин при каждой смене подгузника. Крайняя плоть будет нарастать на головку, и ее необходимо отдвигать, что может причинять боль ребенку. Иногда участки крайней плоти могут достаточно плотно прирасти к головке, и отодвинуть их будет не так просто. Педиатр или детский уролог в этом случае должен прописать специальный крем, смягчающий кожу, а в некоторых случаях придется прибегнуть к небольшому хирургическому вмешательству. Через год или два все эти проблемы останутся позади, и

пенис не будет требовать никакой «техподдержки». Необрезанный пенис, напротив, в первые годы не нуждается ни в какой особой гигиене или уходе.

Что происходит, если крайнюю плоть не обрезают?

Оставляя крайнюю плоть нетронутой, вы защищаете пенис от раздражения из-за мокрых и испачканных подгузников. При рождении невозможно сказать, насколько плотно крайняя плоть будет прилегать к головке члена, так как почти у всех новорожденных мальчиков она прилегает очень плотно. Примерно у половины мальчиков по достижении ими возраста двух лет крайняя плоть ослабляется и отодвигается с головки члена. К пяти годам у 90 % мальчиков крайняя плоть полностью отодвигается с головки. Считается нормой, что в некоторых случаях крайняя плоть не отодвигается полностью вплоть до периода полового созревания. С момента, когда крайняя плоть полностью отодвигается с головки члена, мытье полового члена под крайней плотью становится частью ежедневной мужской гигиены. Несмотря на то, что секрет, выделяемый железами крайней плоти, может стать причиной инфекций, простые правила гигиены помогут избежать этих проблем.

Если крайняя плоть не сдвигается естественным образом, необходимо ли обрезание в этом случае?

Обрезание очень редко является необходимостью по медицинским показаниям, но иногда крайняя плоть действительно не сдвигается, она настолько плотно прилегает к головке члена, что становится причиной инфицирования и препятствует нормальному току мочи. В таком случае речь идет о фимозе и требуется обрезание. В случае, если обрезание вследствие фимоза необходимо в более позднем детстве или юности, операция также проходит под наркозом.

Как следует ухаживать за крайней плотью, если мы не прибегаем к обрезанию?

Прежде всего, не сдвигайте крайнюю плоть с силой. Пусть пройдет время, и тогда ее можно будет легко отодвигать. Если с силой сдвигать крайнюю плоть, можно нарушить целостность защиты между головкой члена и крайней плотью, что повышает риск инфицирования. Если вы решите не делать обрезание, следуйте этим простым правилам ухода за крайней плотью. В первый год жизни крайняя плоть, как правило, очень плотно прилегает к головке полового члена, расположенной под ней. В то время как у вашего сына начинает появляться нормальная эрекция, крайняя плоть постепенно становится менее плотной, но может начать сдвигаться только к двум-трем годам. Не нужно отодвигать ее насильно, пусть она начнет сдвигаться естественно, что происходит в возрасте от года до десяти лет. Возраст может варьироваться от ребенка к ребенку. Поэтому никому не позволяйте сдвигать крайнюю плоть до момента, пока она не станет менее плотной сама, это может стать причиной скопления секрета под кожей и вызвать инфекцию. После того, как крайняя плоть станет более мягкой и начнет сдвигаться естественным образом, аккуратно удалите секрет, который мог скопиться между крайней плотью и головкой члена. Это должно стать ежедневным гигиеническим ритуалом ребенка. Обычно к трем годам, когда крайняя плоть уже легко сдвигается, ребенку можно объяснить, что это необходимо делать каждый день.

Если мальчик не обрезан, будет ли он чувствовать свое отличие от сверстников?

Вы не можете предугадать, насколько ваш сын будет чувствовать свое отличие от сверстников, независимо от того, обрезанный он или нет. Дети, как правило, обращают меньше внимания на такого рода различия, чем мы, взрослые. На самом деле, то, что мальчишки меряются своими мужскими достоинствами, не больше чем миф. Также невозможно предсказать, будет ли эта процедура популярна в будущем или нет. В последние десятилетия количество подобных операций резко сократилось, так как все больше родителей ставят под сомнение необходимость данной процедуры.

Исчезающий пенис?

Зачастую в первые два года жизни у основания пениса скапливается большое количество жировой ткани, которую называют лонной жировой подушкой. Пенис даже может исчезать в этой жировой ткани. (Мамочки иногда звонят нам, восклицая: «У него исчез пенис!».) Никуда он не исчез. Он находится под жировой прослойкой. По мере роста ребенка излишки жировой ткани исчезают и пенис появляется вновь. Эта любопытная метаморфоза происходит как с обрезанными, так и с необрезанными младенцами.

Мой муж прошел через обрезание. Должен ли мой сын также пройти эту процедуру?

Это естественно, что многие отцы, прошедшие процедуру обрезания, считают, что их дети непременно должны быть обрезаны. Но «быть как папа» не может рассматриваться в качестве достойной причины для обрезания. Так или иначе, пройдет много лет до тех пор, пока мальчик будет выглядеть как папа. Кроме того, многие отцы (в основном под давлением со стороны жен) начинают сомневаться в целесообразности обрезания.

Наш сын обрезан. Следует ли нам провести эту операцию у остальных наших сыновей?

Многие мальчишки, бывает, сравнивают свои «мужские достоинства», поэтому родители считают важным, чтобы у братьев все было одинаковым. Но так как вы, возможно, захотите изменить стиль воспитания, вы можете изменить и традиции делать обрезание всем мальчикам в вашей семье. Если вы решите не делать обрезание вашему сыну, вам, скорее всего, предстоит объяснить вашему старшему сыну, почему же у него нет крайней плоти, а у его младшего брата есть.

Помогает ли обрезание предотвратить какие-то заболевания?

Некоторые исследования показывают незначительное уменьшение количества случаев рака и заболеваний, передающихся половым путем, у обрезанных мужчин. Но мы не рекомендуем обращать внимание на эти данные при принятии решения об обрезании.

Решение за вами. Из нашего обсуждения видно, что одной-единственной весомой причины для обрезания не существует. Не стоит рассчитывать и на то, что решение за вас примет врач. В 1999 году Американская академия педиатрии выступила с заявлением, что «современных данных недостаточно, чтобы повсеместно рекомендовать обрезание», а также что «обрезание никак не сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребенка».

Уход за пенисом после обрезания

Врач расскажет вам, как правильно ухаживать за пенисом после операции по обрезанию крайней плоти. Наносите вазелин на пенис в течение примерно трех недель, чтобы ускорить заживление. Мы пришли к выводу, что втирание мази в место обрезания, а не просто нанесение ее на головку пениса также способствует заживлению и предотвращает повторное прирастание кожи к головке. Нанесите побольше мази на пальцы и втирайте ее в пенис легкими массажными движениями. Место обрезания крайней плоти будет заживать как обычная ранка. Сначала оно немного припухнет, затем появится желтая корочка, но все это пройдет за неделю.

Обязательно спросите у врача, как распознать инфекцию в месте обрезания. Удивительно, что место обрезания редко подвергается инфицированию, но если это все же происходит, вот типичные симптомы инфекции: покрасневший, горячий и опухший пенис, а само

место обрезания гноится. Желтая, не гноющаяся корочка – это нормальное явление при заживлении ранки.

Хранение стволовых клеток пуповинной крови

При рождении ребенка из пуповины можно собрать стволовые клетки. Стволовые клетки – это незрелые лейкоциты, которых очень много в крови плода и новорожденного.

По мере роста и развития ребенка эти стволовые клетки созревают (дифференцируют) в различные типы клеток крови, защищающие организм от инфекций. Мы постараемся ответить на вопросы, которые могут возникнуть у вас в отношении хранения стволовых клеток.

Для чего создаются банки стволовых клеток?

Если у человека обнаруживают лейкомию или какое-либо другое онкологическое заболевание крови, раковые клетки уничтожают при помощи радио- или химиотерапии. К сожалению, данные методы лечения уничтожают и большую часть здоровых клеток крови и костного мозга. Человек становится крайне подверженным инфекциям до тех пор, пока в процессе кроветворения костным мозгом не будет создано достаточное количество новых лейкоцитов. Кому-то в такой ситуации находят донора и делают трансплантацию костного мозга, после чего пересаженные клетки начинают заново заселять костный мозг.

Осложнения могут возникнуть, если пересаженные стволовые клетки не полностью совместимы с иммунной системой пациента, – тогда происходит отторжение. Хранение стволовых клеток пуповинной крови гарантирует полную совместимость в случае пересадки, а значит, никакого отторжения. Они также могут быть использованы для пересадки другим членам семьи, при условии совпадения иммунных систем.

Стволовые клетки потенциально могут быть использованы для восстановления сердечной ткани после инфарктов или каких-либо других сердечно-сосудистых заболеваний, при повреждениях нервов и головного мозга вследствие травмы или инсульта, различных нейродегенеративных заболеваниях, а также редких нарушениях обмена веществ и генетических и других врожденных заболеваниях. Список заболеваний, в лечении которых применяются стволовые клетки, продолжает пополняться.

Каким образом собирают стволовые клетки?

После того как пуповина перерезана, та часть пуповины, которая все еще остается прикрепленной к плаценте внутри матки, содержит кровь, циркулировавшую через пуповину и плаценту. Акушерка либо выдавливает эту кровь (которая называется «пуповинной кровью») в пробирку, либо набирает ее в шприц. Эта безболезненная процедура занимает не более пяти минут. Кровь не берут ни у матери, ни у малыша. В случае если забор крови не производится, от нее просто избавляются.

Как хранятся стволовые клетки?

Клетки отделяют от остальной крови и замораживают в жидком азоте или при помощи другого способа глубокой заморозки.

Есть ли какие-то недостатки у этой процедуры?

Единственным недостатком этой процедуры является ее стоимость.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Никто не может сказать вам, хранить стволовые клетки пуповинной крови вашего ребенка или нет. Надеюсь, они вам никогда не пригодятся. Лейкемия и другие разновидности рака крови встречаются крайне редко.

На сегодняшний день всего несколько десятков доноров воспользовались стволовыми клетками, а сдают их на хранение десятки тысяч. С другой стороны, если стоимость хранения не имеет для вас большого значения, почему бы нет.

Возможно, в будущем список заболеваний, которые можно лечить при помощи стволовых клеток, расширится.

Я решил сохранить пуповинную кровь после рождения моего третьего ребенка, чтобы подготовиться на случай, если она вдруг понадобится.

Расширенный скрининг новорожденных

Спустя сутки после рождения новорожденному проводят анализ крови на различные наследственные нарушения, которые могут в значительной мере повлиять на здоровье ребенка в будущем.

До недавнего времени этот анализ включал в себя только фенилкетонурию (синдром Феллинга), гипотиреоз, галактоземию и определенные заболевания крови. В случае раннего обнаружения этих заболеваний и своевременного их лечения удастся минимизировать, или вообще избежать их влияния на организм. Если такой тест не проводится в роддоме, вы можете сделать его на платной основе.

Подготовка гнездышка

Вы месяцами с завистью разглядывали журналы для родителей, любясь ослепительными цветами оформленных дизайнерами детских, постельным бельем с аппликациями в виде животных и гармонирующей с ними детской одеждой. Теперь, когда от родов вас отделяет лишь несколько недель, вы тоже можете заняться оформлением своего гнездышка и одеть своего малыша так просто или так замысловато, как позволят вам ваше воображение и финансы. Одна мысль о будущем малыше пробуждает в вас давно дремавший инстинкт одевания кукол и расточительность. Оставьте в покое свои кредитные карточки. Вы удивитесь, как мало вещей вы действительно должны купить.

Советы по приобретению одежды

Покупайте только самое необходимое. Купите только то, что понадобится в первые пару недель. Как только появляется новорожденный, подарки не заставляют себя ждать. Бабушки с дедушками хвастают друг перед другом, и подарки сыплются словно с неба.

Планируй сейчас – купи потом. Составьте список вещей, которые вам необходимы, и список вещей, которые вы хотите. Сверьте эти списки с тем, что вам подарили или что вы можете взять на время, а остальное покупайте по мере возникновения нужды. Периодически обновляйте списки в соответствии с потребностями развивающегося ребенка и своей способностью противостоять соблазнам, которыми изобилуют каталоги товаров для детей.

Берите на вырост. Покупайте одежду как минимум на один размер больше. Купите несколько вещей, рассчитанных на трехмесячных детей, но большую часть гардероба новорожденного ребенка должны составлять вещи на шесть-девять месяцев. Если ваш ребенок будет в просторной одежде, ему будет удобнее и вы продлите носку вещей.

Покупайте как можно меньше. Покупайте для каждого возраста лишь несколько основных вещей, поскольку непрерывный поток подарков, скорее всего, не прекратится. Дети вырастают из своей одежды задолго до того, как изнашивают ее, оставляя шкафы переполненными рядами висящих воспоминаний о периоде, который прошел слишком быстро.

Покупайте одежду безопасную и удобную. Бусины и пуговицы на плотно облегающем трикотажном наряде в каталоге могут выглядеть неотразимо, но будет ли это безопасно и удобно для ребенка? Пуговицы вышли из моды; пришли кнопки. Пуговицы ребенок может проглотить – да и у кого есть время на них? Смотрите также, чтобы не было висящих ниток и бахромы, в которых может запутаться палец ребенка, и избегайте шнурков и ленточек длиной более 20 см – они представляют опасность удушья.

Выбирайте легко снимаемую-надеваемую одежду. Рассматривая наряд, который вы просто никак не можете не купить, представьте, как вы будете одевать ребенка. Легко ли добраться до подгузника? Достаточно ли просторна горловина и имеются ли около горловины кнопки, облегчающие одевание?

Ищите хлопок. Самой приятной тканью является стопроцентный хлопок. У многих детей одежда из синтетики вызывает раздражение.

Оформление детской

Варианты бесконечны – так же как и удовольствие. Крепко держитесь за свои кредитные карточки, путешествуя по стране фантазий. Здесь и фамильная кровать на четырех ножках, в которой, возможно, выросли десятки ребятишек в вашей семье. И деревенский стиль – прутья и стеганые одеяла. Для натур утонченных есть нежнейшие узоры, бесконечная элегантность белого, все мягкое и воздушное. И еще в вашем представлении об идеальной детской есть мама, безмятежно сидящая у колыбельки в своем мягком кресле-качалке и читающая «Сказки Матушки Гусыни». Пока ваша фантазия гуляет на воле по детской долине, папочка может обронить несколько простых намеков: «Я могу починить... я могу подкрасить... и не забывай о распродаже».

Бесстрашно пускаясь на поиски своего идеального гнездышка, вы упорно листаете журналы с детской мебелью, представляя, как ваша драгоценная крошка будет выглядеть в каждом гарнитуре. Вы заботитесь не только о том, чтобы было мягко – вы думаете о красоте. Затем подключается одна из ваших подруг, проповедующая важность стимуляции раннего развития (другими словами, мама, которая уже знает о детях все), и дает вашим нежным мечтаниям новый поворот. «Пастельные цвета неактуальны. Необходимо черное и белое», – информирует она. Мисс Стимулятор читает вам лекции о пользе, которую несут для интеллектуального развития контрастные полосы и точки (которые, как было установлено, удерживают внимание ребенка дольше, чем пастельные цвета). Она выписывает все правильные журналы о детях. Вы приходите в полную растерянность, не зная теперь, должна ли обстановка детской помогать ребенку думать или же спать. Полосатые зебры и пятнистые далматинцы – это совсем не то, что представлялось вам в ваших мечтах.

Кровать-приставка или кослипер

Чудесное изобретение добавилось в компанию к колыбели и детской кровати. Маленькая кровать для новорожденного надежно прирепляется к родительской кровати. Кослипер позволяет вам спать отдельно от малыша и в то же время быть настолько близко, чтобы с легкостью кормить или успокаивать по ночам.

К тому времени, как вы прошли эту мясорубку, перед вами встают видения умопомрачительных цветов и всевозможных рисунков. Когда ваша дизайнерская веревочка уже близится к концу, вы встречаете группу опытных родителей, знакомых с делом оформления детских. Тут и ваш педиатр, который проповедует прежде всего думать о безопасности. Муж натывается на закаленного в шопингах бойца, который советует купить только самое необходимое, а остальные деньги потратить на мать. Ваша подруга-психолог пугает роковой зависимостью, которая возникает у детей, спящих вместе со своими родителями, а ваша мама напоминает вам, что сами вы были одним из тех требовательных младенцев, которые хотят спать исключительно прижавшись к мамочке с папочкой и решительно не желают порадовать своим обществом колыбельку. Вы начинаете прозревать: «Что же не так со всеми этими фотографиями детских?

Моему малышу не подходит ни одна из них. Возможно, нам стоит подождать и посмотреть, какие предпочтения относительно сна будут у нашего ребенка».

К этому моменту вы все еще думаете о красоте, но уже подходите к вопросу практично. «Может быть, мы сможем взять кроватку на время и лучше купим огромную кровать для нас всех». В конце концов к вам нисходит добрая фея, чтобы завершить сказку о детской хорошим концом. Она дает мудрый совет: «Получайте удовольствие от своей детской – для этого она и существует».

Общий итог стремлений приобрести дорогую детскую мебель таков: возможно, лучше купить только самое необходимое – пеленальный столик, приставную кроватку (кослипер) и недорогую колыбельку для сна. А дальше просто посмотреть, что действительно нужно вашему малышу.

Готовимся к ребенку

Нижеследующий ориентировочный список призван помочь вам быть более организованными, когда вы будете готовиться принять в свою семью нового человечка. Пусть вас не пугает длинный список «вещей» для ребенка. Практически все, что вашему ребенку действительно нужно, у вас уже есть – теплое молоко, теплые сердца, сильные руки и бесконечное терпение – и все это ничего не стоит.

Для приданого и детской

Первый гардероб:

- Четверо махровых ползунков.
- Три пары пинеток или носочков.
- Два хлопчатобумажных одеяла.
- Три распашонки.
- Три легких верхних костюмчика.
- Салфетки для отрыжки (подойдет простая пеленка).

На вырост:

- Четыре тонких комбинезона (с кнопками в шаговых швах).
- Два тканевых нагрудника (подлежащих стирке).
- Одежда на выход, соответственно возрасту и случаю.

Сезонная одежда:

- Один теплый комбинезон с цельнокроеными рукавичками на холодную погоду.
- Две шапочки: панамка с полями из легкой ткани; более плотная, закрывающая уши шапочка на холодную погоду.

- Два свитера, толщина по сезону.

- Два одеяла, толщина по сезону.

Для смены подгузников:

- Упаковка подгузников.
- 30–36 тканевых подгузников.
- Ведро для использованных подгузников.
- Ватные шарики (диски, палочки).
- Неароматизированные влажные салфетки для гигиены.
- Крем под подгузник (с оксидом цинка).

- Мобиль с черно-белыми фигурками, который подвешивают над пеленальным столиком.

Принадлежности для кормления:

Для искусственного вскармливания:

- Четыре бутылочки по 120 мл.
- Четыре соски (о выборе пустышек читайте далее).
- Вспомогательные принадлежности: пинцет, стаканчики, ершик для бутылок, кастрюля для стерилизации.

Для грудного вскармливания:

- Три бюстгалтера для кормящей мамы (со съёмными чашечками).
- Подкладки для груди, не пластик.
- Одежда для кормления.
- Слинг.
- Скамеечка для ног, чтобы ставить на нее ноги во время кормления.
- Подушка для кормления или одна дополнительная подушка.
- Мазь для сосков с ланолином.

Для сна:

- Две прорезиненные непромокаемые пеленки (клеенки).
- Три простыни для колыбели.
- Одеяла для колыбели, толщина по сезону.

Банные принадлежности:

- Две мягкие губки (мочалки).
- Два махровых полотенца с капюшонами.
- Мягкое мыло и шампунь.
- Детская ванночка.
- Детская щетка для волос и гребень.
- Детские маникюрные ножницы.

Туалетные принадлежности и медикаменты на первые два месяца:

- Мягкое мыло для стирки.
- Вазелин.
- Ректальный термометр.
- Назальный аспиратор.
- Бактерицидная мазь.
- Ватные шарики, ватные палочки.
- Ацетаминофен.
- Испаритель, или вапоризатор.
- Фонарик, шпатели для фиксации языка при осмотре ротовой полости (если появится боль в горле, изъязвления, молочница и т. д.).
- Пипетка со шкалой, шприц или ложка для отмеривания лекарств.

(Более подробный список вы найдете в разделе «Содержимое домашней аптечки».)

Мебель и принадлежности для детской:

- Плетеная люлька с верхом или колыбель.
- Детская кроватка и принадлежности или приставная кроватка (кослипер).
- Пеленальный столик или стол с мягкой подбивкой.

- Простыни для сменного столика.
- Кресло-качалка.
- Шкаф для хранения белья.

Принадлежности для прогулок:

- Слинг.
- Детское автокресло.
- Одеяло для автокресла.
- Подушечка под голову для автокресла.
- Сумка для подгузников.

Что взять с собой в роддом

Одежда для матери:

- Два старых банных халата (хорошо, если на них есть пятна).
- Две ночные рубашки.
- Резиновые тапочки или шлепанцы.
- Две пары теплых носков.
- Одежда свободного покроя для возвращения домой.
- Два бюстгальтера для кормления.
- Халат для кормления.

Чтобы облегчить роды:

- Ваша любимая подушка.
- Часы, чтобы засекать продолжительность схваток.
- Плеер с любимой музыкой.
- Массажный лосьон.
- Резиновый мяч для облегчения боли в спине.
- Любимая еда: леденцы, мед, сушеные и свежие фрукты, соки, гранола,

сэндвичи для отца ребенка.

Туалетные принадлежности:

• Мыло, дезодорант, шампунь, кондиционер для волос (избегайте духов, они могут вызвать беспокойство у ребенка).

- Зубная щетка, зубная паста.
- Щетка для волос, фен, средства для укладки.
- Гигиенические салфетки (выдаются в роддоме).
- Косметика.
- Очки или контактные линзы.

Детская одежда для возвращения домой:

- Одна распашонка.
- Носочки или пинетки.
- Хлопчатобумажное одеяло.
- Одна верхняя рубашка или платье.
- Чепчик.
- Теплый конверт и толстое одеяло, если погода холодная.
- Детское автокресло.
- Подгузники для возвращения домой.

Другие принадлежности:

- Видеокамера и фотоаппарат.
- Страховой полис.
- Ваша записная книжка.

- Мобильный телефон.
- Книга или журнал.
- Подарки на день рождения малыша от старших детей.
- Эта книга.
- Написанный план родов.

4

Как правильно начать общение с новорожденным

Во время беременности было ощущение, что время тянется бесконечно долго. Эта прозрачная ожидаемая дата родов, казалось, никогда не наступит. Но вот этот долгожданный момент пришел, и все происходит так быстро. Вчера вы были «еще беременной», а сегодня вы мама.

Первые минуты ребенка

При переходе из матки к самостоятельному существованию ребенок переживает множество изменений.

Первые события

Первым делом следует проверить, чтобы ребенок пришел в этот мир здоровым и чтобы ему ничто не угрожало. При рождении рот и нос ребенка заполнены водой (амниотической жидкостью). Акушерка откачивает эту жидкость, чтобы дать доступ воздуху. Ребенок делает свой первый вдох через нос спустя несколько секунд после рождения, иногда даже как только его головка показывается наружу, а все тело при этом еще остается внутри.

Откачав жидкость из дыхательных путей ребенка, ваша акушерка перерезает и переживает пуповину, и ребенок начинает жизнь вне матки. Иногда все это выполняется, пока ребенок уютно лежит на вашем животе, на мягкой подушке, с которой ему предстоит сделать прыжок во внеутробную жизнь.

Первые прикосновения

Родов без участия рук не бывает. Во время родов многие матери инстинктивно тянутся вниз и касаются головки ребенка, когда она появляется из родового канала, словно им требуется помочь ребенку руками. (Если фаза изгнания плода затягивается, матери может очень помочь, если она коснется того маленького участка головки своего ребенка, который наконец в пределах досягаемости. Это помогает ей собраться, поскольку показывает, как следует направлять свои усилия.)

Некоторые акушерки подбадривают отца, чтобы он тоже прикоснулся к головке ребенка или даже взял в руки всего ребенка, как только он выйдет из родового канала, что дает ему ощущение причастности к родам.

Я живо помню ощущения, которые испытал при рождении нашего шестого малыша, Мэтью. Так как наша акушерка опоздала на роды, привилегия «подхватить» ребенка досталась мне. (Когда я, распираемый гордостью, хвальнось перед друзьями, что мы вместе родили нашего ребенка, Марта немедленно поправляет меня. Она родила Мэтью – я принял. Почему это отец должен получать всю славу, когда всю работу сделала мать? Марта права.) Я все еще помню свой экстаз, когда мои руки впервые держали головку сына. Это была совершенно особая связь, которая возникла между нами в момент рождения, и теперь, много лет спустя, у нас особые отношения – не улавливаете никакой связи? Это первое прикосновение Мэтью, вероятно, никогда не вспомнит, а вот я никогда не забуду.

С тех пор я стал настоящим ветераном подхватывания новорожденных, поскольку я также принял наших малышей номер семь и восемь (при рождении нашей приемной дочери я тоже присутствовал). Многие акушерки сейчас предоставляют отцам возможность установить

со своим ребенком контакт этим особым способом. Первое прикосновение – не для всех отцов (или матерей), но если это важно для вас, просите.

Первые перемены

Как только пуповина пережата и перерезана, происходит самая важная перемена в жизни ребенка – переход от дыхания через плаценту и пупочный канат к самостоятельному дыханию воздухом. Одни дети сразу же включаются и розовеют. Другим требуется несколько глотков кислорода и/или легкая стимуляция, чтобы они начали дышать.

Первая встреча

После фразы «все системы в норме» – что на врачебном жаргоне означает «ребенок розовый и дышит хорошо» – акушерка кладет ребенка вам на живот (если это не было сделано раньше), кожей к коже, живот к животу, так что его головка уютно лежит между вашими грудями, и накрывает его теплым, хорошо впитывающим полотенцем, чтобы вытереть и не дать замерзнуть. Попробуйте положить щечку ребенка себе на грудь и дать ему полизать или сосать ваш сосок. Если он по-прежнему встревожен и продолжает плакать, вы должны понять, что он только что прошел через очень пугающее испытание. Ваша теплая рука у него на спинке поможет ему почувствовать, что его надежно держат. Это безопасное, теплое место, а также ваше ритмичное дыхание – именно то, что ему нужно для успокоения нервов после пережитого родового стресса. Как только он возьмет грудь, он совсем успокоится.

Это первое тесное объятие – не только здоровая психика, но и хорошее лекарство. Новорожденные легко простужаются. Если вы прижмете своего ребенка к себе, живот к животу, щечка к груди, то обеспечите естественную теплопередачу от матери к новорожденному. Когда ребенок сосет вашу грудь, это стимулирует выработку гормона окситоцина, способствующего сокращениям матки и уменьшающего послеродовое кровотечение.

Эта первая встреча должна быть наедине. После того как медицинский персонал убедится, что мать и ребенок чувствуют себя хорошо, и спектакль будет окончен, требуйте, чтобы на некоторое время вас оставили вдвоем – мама, папа и малыш (и старшие дети, если им дано разрешение и если их присутствие вам нужно).

Золотой час

Непосредственный контакт матери и ребенка кожа к коже признан крайне важным фактором мягкого перехода ребенка из живота матери в наш мир. Специалисты рекомендуют следующее:

- Новорожденный должен быть помещен на живот или грудь матери сразу после рождения для первого кормления.⁷
- Новорожденный должен находиться в одной палате с матерью все время пребывания в роддоме.
- Эти рекомендации предполагают, что ребенок здоров и не требует никакой дополнительной медицинской помощи. Удостоверьтесь, что медицинский персонал придерживается данных рекомендаций. При

⁷ В «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» (2009) это положение сформулировано следующим образом: В родильном доме с целью становления достаточной по объему и продолжительности лактации здоровый новорожденный ребенок должен выкладываться на грудь матери в первые 30 минут после неосложненных родов на срок не менее 30 минут.

соблюдении этих условий ваш ребенок придет в вашу семью с гораздо меньшими потрясениями.

Это особое время, ваше личное время семейной близости, которая не должна быть потревожена рутинными процедурами.

Первые впечатления

Сразу после рождения дети обычно кажутся огорченными и несчастными – болезненная гримаса, наморщенный лобик, припухшие глаза, крепко прижатые ножки и сжатые кулачки. Через несколько минут после появления на свет большинство новорожденных переходит в состояние спокойной бдительности. Это первый уровень восприимчивости, когда новорожденный может лучше ознакомиться со своим новым окружением. Глаза ребенка и язык его тела указывают на это состояние. Будучи в состоянии спокойной бдительности, ребенок широко открывает глаза в поисках другой пары глаз – встретиться с ним взглядом. В это время перво-степенной важности ребенок будет смотреть в ваши глаза, прижиматься к вашей груди, расслабит свои кулачки и ножки и будет спокойно утопать в мягкости вашего тела. В этом интимном пространстве матери и ребенку требуется одно: ребенку нужно, чтобы его успокоили, матери нужно быть вместе со своим ребенком.

Во время первого общения ребенок впитывает в себя звук вашего голоса, ваш запах, ощущение, которое дарит ваша теплая кожа, и сладкий вкус своей первой еды. Ребенок продолжает сосать, вы продолжаете успокаивать его, и оба вы чувствуете, что все в порядке.

Примерно через час после родов будьте готовы к тому, что ваш ребенок погрузится в счастливый глубокий сон.

Первые ощущения

Представьте на мгновение, что ваш ребенок чувствует во время этой первой встречи. Обеспечив своему ребенку мягкий переход из внутреннего лона во внешнее лоно вашей кожи, рук, груди, вы учите ребенка тому, что *за огорчением всегда следует радость*; что мир снаружи матки – это теплое и уютное место. Связь не прервана, и роды только изменили форму выражения этой связи.

Ребенок, которого вы теперь видите, – это ребенок, которого вы чувствовали все это время, которого вы давно знали и с которым наконец встретились. Мы замечали, что во время этой первой встречи матери и отцы смотрят на своего новорожденного как бы через широкоугольный объектив, словно хотят получить общее представление об уникальности этого нового существа. Затем, через некоторое время, они фокусируются на особых чертах своего новорожденного. Одним из первых чувств, которое, как мы отметили, выражают новоиспеченные родители, является немедленное принятие нового члена в семью. «У нее твои ушки», – может сказать мать отцу. Или родители могут воскликнуть: «У нее нос ее бабушки».

Установление контакта – что это значит, как это сделать

Установлением контакта – этот термин используется для обозначения тесной эмоциональной связи, которая устанавливается между родителями и ребенком при рождении, – в 80-е годы прожужжали все уши. Понятие установления контакта с новорожденным было исследовано доктором Маршалом Г. Клаусом и доктором Джоном Х. Кеннеллом в их классическом труде «Установление контакта между матерью и новорожденным». Эти исследователи утверждают, что у людей, как и у других видов животных, есть «сенситивный период», имеющий место сразу после рождения, когда матери и новорожденные одинаково запрограммированы

на то, чтобы находиться в контакте друг с другом и делать друг другу хорошее. Путем сравнения пар мать – ребенок, которые вступили в контакт сразу после рождения, с теми парами, которые не имели такой возможности, они пришли к выводу, что в дальнейшем у пар мать – ребенок, имевших ранний контакт, развивается более тесная привязанность.

Когда эта концепция достигла родильной палаты, реакция была неоднозначной. Родители и педиатры приняли идею с энтузиазмом, по большей части потому, что она имеет смысл. Исследователи-бихевиористы были настроены скептически относительно того, что первый час, проведенный матерью и ребенком вместе, может иметь какое-либо влияние на всю оставшуюся жизнь.

Мы тщательно изучили концепцию установления раннего контакта. Основываясь на собственном мнении об этом исследовании и на собственных наблюдениях, мы представляем вам свой, как мы надеемся, здравый и гармоничный взгляд на установление контакта при рождении.

Установление контакта между матерью и ребенком

Установление контакта при рождении – в действительности продолжение взаимоотношений, начавшихся во время беременности и усиленных постоянным сознанием, что внутри тебя зародилась и растет новая жизнь. Физические и химические изменения, претерпеваемые вашим организмом, напоминали вам о присутствии этой персоны. Рождение цементирует эту связь, переносит ее в реальность. Теперь вы можете увидеть, потрогать маленького человечка, которого раньше вы знали только как «животик», который толкался и у которого стучало сердечко, которое вы могли послушать при помощи медицинского оборудования. Установление контакта при рождении позволяет вам превратить свою дающую жизнь любовь к малышу внутри в заботливую любовь к малышу снаружи. Когда он был внутри, вы давали ему свою кровь; теперь, когда он снаружи, вы даете свое молоко, свои глаза, свои руки, свой голос – всю себя.

Установление контакта при рождении восстанавливает единство матери и ребенка. Исследования установления раннего контакта стали катализатором для ориентированной на семью политики роддомов. Благодаря им младенцы покинули детскую палату и оказались вместе со своими мамами. Исследования подтвердили, как важно, чтобы заботу о новорожденном осуществляла главным образом мать.

«Сейчас или никогда» – это не про установление контакта с новорожденным. Пока нет практически никакой научной основы для утверждений о том, что отсутствие первоначального контакта навсегда ослабляет отношения между матерью и ребенком, но мы все же считаем, что установление контакта в этот биологически чувствительный период действительно дает взаимоотношениям матери и ребенка мощный начальный толчок. Но установление контакта непосредственно после родов – это не клей «Момент», который мгновенно скрепляет отношения матери и ребенка навеки.

Как насчет ребенка, который по какой-то причине, такой как недоношенность или кесарево сечение, временно разлучен со своей матерью после рождения? Будет ли этот ребенок вечно страдать оттого, что этот период раннего установления контакта упущен? Компенсаторное установление контакта, безусловно, возможно, особенно если родители спокойно принимают то, как сложились обстоятельства. Понимание установления контакта с новорожденным как однозначно критического или представление о том, что отношения возникают сейчас или никогда, – все это неверно. От рождения через младенчество и детство множество ступеней ведут к сильной привязанности между матерью и ребенком. Как только мать и ребенок воссоединены, налаживание крепкой связи между ней и ребенком естественным образом способно компенсировать упущенную возможность раннего установления контакта. Нам дово-

дилось видеть приемных родителей, которые во время первого общения со своим новорожденным в возрасте недели выражают чувства такие же глубокие и проявляют такую же заботу, как и биологические родители в родильной палате.

Установление контакта между отцом и новорожденным

Большинство исследований установления контакта с новорожденными сфокусировано на взаимоотношениях ребенка с матерью, отцы же в них лишь вежливо упоминаются. В последние годы отцы также стали предметом исследований, и отношения отца с новорожденным сразу после рождения даже удостоились особого термина – поглощенность. Мы привыкли говорить о включенности или причастности отцов; теперь это будет поглощенность – что означает включенность в более высокой степени. Поглощенность – это не только то, что отец делает для ребенка – берет на руки и успокаивает, – но и то, что ребенок делает для отца. Установление контакта с ребенком сразу после рождения пробуждает в отцах чувствительность.

Отцов часто представляют доброжелательными, но неуклюжими, когда они встают перед необходимостью самим заботиться о ребенке. Отцы иногда воспринимаются как няньки второго уровня, которые нянчатся с мамой, пока мама нянчится с ребенком. Это лишь половина правды. Отцы имеют свой собственный уникальный подход к общению с ребенком, и дети нуждаются в этой разнице.

В действительности исследования показали, что отцы, которым дается возможность и которых поощряют активной ролью в уходе за своим новорожденным ребенком, могут стать такими же заботливыми, как матери. Реакции отца могут быть менее автоматическими, и заботливость может раскрываться медленнее, чем у матери, но отцы способны на установление сильной привязанности к своим детям в период новорожденности.

Установление контакта после кесарева сечения

Роды через кесарево сечение – это хирургическая операция, но в первую очередь это роды, что достойно уважения. Установление раннего контакта отнюдь не невозможно, если потребовалось кесарево сечение: лишь продолжительность и роли немного меняются. Теперь отцов рады видеть при кесаревом сечении – и как прекрасно смотрится отец со своим ребенком на руках во время родов с хирургическим вмешательством! Вот несколько рекомендаций, способствующих установлению контакта с новорожденным вслед за кесаревым сечением.

Для матери. В настоящее время при кесаревом сечении делают эпидуральную анестезию, при которой вы потеряете чувствительность от уровня пупка до пальцев ног. В отличие от общего наркоза, при котором вы будете спать на всем протяжении родов, эпидуральная анестезия позволяет вам оставаться в сознании и видеть все происходящее, поэтому вы можете насладиться радостью установления раннего контакта с новорожденным, несмотря на операцию. Будьте готовы к тому, что время на общение будет весьма ограниченным, поскольку вы можете быть физически истощены, у вас будет лишь одна свободная рука, чтобы взять ребенка (к другой будет подключена капельница), и ваш ребенок, возможно, будет в состоянии провести с вами щека к щеке, глаза в глаза лишь несколько минут. Важно лишь то, что вы сможете пообщаться со своим ребенком сразу после его рождения, неважно, сможете ли вы прикоснуться к нему или только посмотреть. Хотя после хирургического вмешательства установление контакта происходит иначе, важная связь все же устанавливается. (См. «Грудное вскармливание особого ребенка при особых обстоятельствах».)

Для отца. Вы можете во время операции сидеть у изголовья стола, держа руку своей жены. В момент извлечения ребенка вы можете заглянуть за стерильную занавеску и посмотреть, как достают ребенка. Сразу после хирургического извлечения из матки ребенка незамедлительно кладут в стоящий рядом обогреватель для новорожденных, откачивают жидкость

из дыхательных путей, при необходимости подают кислород и наблюдают за ним, пока все системы не придут в норму. Как только состояние ребенка стабилизируется (на что обычно требуется чуть больше времени, чем при вагинальных родах), вы или акушерка приносите ребенка к маме для непродолжительного общения. Затем, пока операция завершается и вашу жену увозят в реанимацию, отправляйтесь со своим ребенком в детскую палату и начинайте знакомиться. В детской возьмите своего ребенка на руки, покачайте своего ребенка, поговорите с ним, спойте ему и погладьте его – у вас все условия для полноценного установления контакта. Если вашему ребенку требуется интенсивная терапия, вы все равно можете быть рядом с инкубатором и, получив разрешение медицинского персонала, вы можете погладить ребенка и дать ему услышать ваш голос. Вы обнаружите, что ваш ребенок реагирует на ваш голос, поскольку он слышал его на всем протяжении своего пребывания в матке. Я замечал, что отцы, которые сразу после родов прикоснулись к своему ребенку и принимали активное участие в уходе за ним, легче привязываются к своим детям в дальнейшем. Немаловажно также как можно скорее отдать ребенка в материнские руки.

Как бывший заведующий отделением новорожденных больницы при университете, я присутствовал при родах через кесарево сечение много раз и лично отводил многих отцов – одни шли охотно, другие упирались – из операционной в детскую палату, где давал им задание. Вот история о Тиме и о том, что сделал с ним его рожденный через кесарево сечение малыш. Я познакомился с Тимом и его женой, Мэри, еще до родов, во время пренатального наблюдения, и Мэри поделилась со мной, что ей с большим трудом удалось добиться, чтобы ее муж проявил какой-то интерес к ее беременности, а также поделилась своими опасениями, что он не менее равнодушен останется и к рождению малыша. Она была убеждена, что он, по всей вероятности, станет одним из тех отцов, которые не замечают своих детей, пока те не станут настолько взрослыми, чтобы с ними можно было гонять футбольный мяч. Тим считал, что появление на свет детей – это все только для женщин, а он подождет в приемной. Но вышло так, что Мэри пришлось делать кесарево сечение, и я убедил Тима сопровождать ее в операционную палату и быть рядом с ней во время родов. Когда ребенок родился и все его системы жизнеобеспечения стабилизировались, я завернул его в два теплых одеяла и устроил непродолжительное общение для Мэри, Тима и малышки Тиффани, пока заканчивалась операция. Затем я попросил Тима пройти вместе со мной в детскую. Меня не удивило, что его первоначальное нежелание участвовать в рождении ребенка уже растаяло. Тим все еще был под впечатлением от операционных ужасов, но охотно последовал за мной.

Когда мы пришли в детскую, я сказал Тиму: «Мне нужно быть еще на одних родах. Нужно, чтобы кто-то побыл с вашим ребенком для стимуляции, потому что новорожденные лучше дышат, когда кто-нибудь гладит их и разговаривает с ними». Я убедил Тима взять малышку на руки, петь ей, гладить ей спинку и просто позволить себе быть таким любящим и заботливым, каким он может. Он оглянулся, чтобы убедиться, что никто из его приятелей его не видит, и согласился «нянчиться». Я вернулся примерно полчаса спустя и застал великана Тима стоящим там и напевающим и глядящим малышку; они действительно познакомились друг с другом. Я заверил его в том, что его первый вклад окупится в дальнейшем хорошими дивидендами. На следующий день, когда я совершал свой обход и заглянул к Мэри, она воскликнула: «Что же, Господи, случилось с моим мужем? Я не могу отнять у него нашего ребенка. Он действительно увлекся. Он бы и грудью стал кормить сам, если бы мог. Никогда и не мечтала увидеть этого большого парня таким чувствительным».

Дополнительные советы по установлению контакта с новорожденным

Отложите процедуры. Чаще всего медсестра сразу после рождения ребенка проделывает обязательные процедуры: делает инъекцию витамина К и закладывает в глаза ребенка глазную мазь – и лишь после этого передает ребенка матери для установления контакта. Попросите медсестру отложить эти процедуры на час-другой, чтобы к тому времени ваш малыш успел получить радость первого общения. Глазная мазь временно затуманивает зрение или же заставляет ребенка держать глаза закрытыми. Ребенку нужно четкое первое представление о вас, а вам нужно увидеть эти глаза.

Не прерывайте связи. Попросите акушерку и медсестер положить ребенка вам на живот и грудь сразу после рождения или после обрезания пуповины и откачивания жидкости из дыхательных путей, если только какое-либо осложнение не требует временного раздельного пребывания.

Дайте ребенку грудь сразу после рождения. Большинство новорожденных довольны уже тем, чтобы просто полизать сосок; у других имеется сильное желание пососать грудь сразу же после рождения. Как уже было сказано выше, эта стимуляция соска способствует выделению гормона окситоцина, который усиливает сокращения вашей матки и уменьшает послеродовые кровотечения. Сосательные движения ребенка сразу после родов также способствуют выработке пролактина, гормона, который помогает как можно скорее включиться материнскому инстинкту.

Прикоснитесь к своему ребенку. В дополнение к удовольствию, которое ваш малыш получит от непосредственного контакта, лежа у вас на животе и груди, осторожно погладьте своего ребенка по всему его телу. Мы отмечали, что матери и отцы гладят своих детей по-разному. Новоиспеченная мама обычно гладит все тело своего ребенка осторожными движениями кончиков пальцев; а вот папа чаще всего кладет всю ладонь на головку своего ребенка, словно символизируя этим жестом свою готовность защищать жизнь, которую он дал. Кроме того, что это приятно, поглаживание кожи оказывает на новорожденного благотворное воздействие и с медицинской точки зрения. Кожа, самый объемный орган человеческого организма, чрезвычайно богата нервными окончаниями. В период, когда ребенок совершает переход к дыханию воздухом и первоначальный дыхательный ритм очень неровный, поглаживание заставляет ребенка дышать более ритмично – вот в чем заключается терапевтическая ценность родительского прикосновения.



Визуальное общение является важной частью процесса установления контакта; ваш новорожденный ребенок лучше всего видит вас на расстоянии примерно 25 см (от глаз до глаз)

Внимательно посмотрите в глаза своего ребенка. Ваш новорожденный лучше видит вас на расстоянии 20–25 см от глаз до глаз – как ни удивительно, это практически обычное расстояние во время кормления. Поверните своего ребенка к себе, лицом к лицу, так чтобы ваша голова и его были направлены одинаково и ваши глаза встретились. Наслаждайтесь этим визуальным контактом в тот недолгий период бодрствования, который следует за рождением, пока ваш малыш не погрузился в глубокий сон. Если вы будете смотреть в глаза своему ребенку, это может вызвать прилив нежных материнских чувств.

Разговаривайте со своим новорожденным. В первые часы и дни после рождения между матерью и ребенком возникает естественный диалог. Голосовой анализ показал, что голос матери обладает уникальным ритмом и успокаивающими модуляциями.

Кто ухаживает за вашим новорожденным?

Конечно же, процесс установления контакта не заканчивается в родильной палате – это только начало! Установив визуальный, тактильный, обонятельный и слуховой контакт со своим ребенком, почувствовав, как он сосет вашу грудь, вы можете поймать себя на ощущении, что не желаете отдавать этого маленького человечка, которого после стольких мук произвели на свет, в чужие руки – вы и не обязаны. Как раньше он делил с вами ваше тело, теперь он может

делиться с вами палату. Мы рекомендуем здоровым матерям и здоровым детям оставаться вместе на всем протяжении пребывания в роддоме.

Одни дети легко переходят из матки во внешний мир, безо всяких осложнений; другим требуется несколько часов в детской палате для дополнительного обогрева, кислорода, откачивания жидкости и другого специального ухода, прежде чем все их системы жизнеобеспечения нормализуются. Затем они могут вернуться в мамины руки.

Чувства после родов очень индивидуальны. Многие матери демонстрируют немедленный всплеск материнской нежности и послеродовое возбуждение, как после завершения гонки, увенчавшейся победой. Это любовь с первого взгляда, и они не могут дождаться, чтобы подхватить своего ребенка на руки и начать нянчить его уже через миллисекунду после родов.

Другие испытывают огромное облегчение оттого, что изматывающие роды уже позади и что ребенок родился нормальным. Теперь они имеют большую потребность в том, чтобы поспать и восстановить силы, а не в установлении контакта и уходе за новорожденным. Как сказала одна мать после затянувшихся тяжелых родов: «Дайте мне поспать несколько часов, принять душ, расчесать волосы, и тогда я готова быть мамой». Если именно так вы себя и чувствуете, наслаждайтесь отдыхом – вы заслужили его. Нет нужды уступать, когда вам навязывают общение с новорожденным силой, если вы не желаете этого или не готовы к этому ни физически, ни психологически. В этом случае папа устанавливает контакт, пока мама отдыхает.

Вызывающее привязанность поведение

Совместное пребывание в палате родильного дома (руминг-ин) особенно полезно мамам, испытывающим сложность с переходом прямо к материнским обязанностям. Однажды, делая обход, я зашел к Джен, которая недавно родила, и застал ее в печали. «Что случилось?» – спросил я.

Она не стала скрывать: «Все эти бьющие фонтаном чувства, которые мне полагается испытывать к своему ребенку, – так вот, их нет! Я нервная, напряженная и не знаю, что делать».

Я стал подбадривать Джен: «Любовь с первого взгляда бывает не у каждой пары, как между женщиной и мужчиной, так и между матерью и ребенком. Для некоторых мам и их детей это медленный и постепенный процесс. Не волнуйся, твой малыш поможет тебе. Но ты должна обеспечить условия, которые позволят системе заботы о ребенке включиться». И я принялся объяснять.

Все дети рождаются с набором особых качеств, которые именуются вызывающим привязанность поведением, – чертами и стереотипами поведения, нацеленными на то, чтобы дать обеспечивающему уход за ребенком человеку знать о присутствии ребенка и притянуть этого человека, словно магнитом, к ребенку. К этим чертам относятся округлость глаз ребенка, его щечек и всего тела; мягкость кожи; сравнительно большие глаза ребенка; пронзительный долгий взгляд; восхитительный запах новорожденного; и, что, возможно, важнее всего, первый язык ребенка – крик и предшествующие крику звуки.

Вот как работает первоначальная система коммуникации между матерью и ребенком. Издаваемые ребенком звуки, оповещающие о приближении крика, активизируют эмоции матери. Не только на психологическом, но и на физиологическом уровне. Как уже обсуждалось в Главе 1, услышав плач своего ребенка, мать ощущает усиленный приток крови к груди, что сопровождается биологическим непреодолимым желанием взять ребенка на руки и покормить. Это один из самых наглядных примеров того, как биологические сигналы ребенка запускают биологическую реакцию матери. Нет в мире другого такого сигнала, который вызывал бы столь бурную реакцию матери, как плач ребенка. Ни в какое другое время в жизни ребенка язык не будет способен так настоятельно призывать мать к действию.

Представьте, что происходит, когда мать и ребенок живут вместе. Ребенок начинает плакать. Мать, поскольку она рядом и физиологически настроена на ребенка, сразу же берет ребенка к себе и кормит его. Ребенок перестает плакать. Когда ребенок снова просыпается, корчится, делает гримасы и затем начинает плакать, мать реагирует точно так же. В следующий раз мать замечает предшествующие крику сигналы ребенка. Когда ребенок просыпается, корчится и гримасничает, мать берет его на руки и кормит до того, как он вынужден будет заплакать. Она научилась понимать подаваемые ребенком знаки и отвечать соответственно. После многократного повторения этого диалога в течение пребывания в родильном доме мать и ребенок уже действуют как одна команда. Ребенок учится лучше выражать свои потребности; мать учится лучше понимать ребенка и правильно реагировать. Поскольку крик ребенка вызывает в организме матери гормональный ответ, рефлекс молоковыведения (закрывающийся в выводе молока из млечных пазух, в которых оно хранится внутри молочной железы, по протокам к соскам) не дает у нее сбоев, и мать с ребенком находятся в биологической гармонии.

Теперь сравните эту идиллию под названием руминг-ин со случаем, когда уход за младенцем осуществляется в детской палате. Представьте себе этого новорожденного ребенка, лежащего в пластиковом боксе. Он просыпается голодный и плачет вместе с двадцатью другими голодными младенцами в пластиковых боксах, которые к этому времени уже все друг друга перебудили. Добрая и заботливая медсестра слышит крики и отвечает на них так быстро, как позволяет ей время. Но у нее нет биологической привязанности к этому ребенку, нет внутренней программы, настроенной конкретно на этого новорожденного, и ее гормональный фон не меняется, когда этот ребенок плачет. Плачущий голодный ребенок попадает к маме в строго определенное время. Проблема в том, что детский плач имеет две фазы: первые звуки плача обладают вызывающим привязанность действием, тогда как дальнейшие звуки никем не услышанного плача более неприятны на слух и могут даже вызвать у матери реакцию отторжения.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я представляю себя на месте моего только что родившегося ребенка и понимаю, что голод – новое для него ощущение. Он еще никогда не испытывал его раньше и не знает, что я быстро решу эту его проблему. Голодный ребенок становится беспокойным, а затем, очень быстро, начинается неистовый плач. Я хочу быть рядом прежде, чем это произойдет.

От матери, которая пропустила первую сцену этой биологической драмы, потому что отсутствовала, когда ее ребенок начал кричать, тем не менее ожидают заботливой реакции на ее ребенка несколько минут спустя. К тому времени, как ребенка из детской презентуют матери, он или уже сдался и прекратил плакать, снова уснув (уход от боли), или приветствует маму еще более громкими, душераздирающими воплями. Мать, обладающая биологической привязанностью к своему ребенку, тем не менее слышит только крики, способные вызвать скорее обеспокоенность, нежели нежность. Хотя она может предложить ребенку такое мощное успокоительное средство, как грудь, она может быть настолько напряжена, что молоко не будет выводиться и подаваться к соску, отчего ребенок будет плакать еще сильнее. Со временем она приходит к тому, что начинает сильно сомневаться в своей способности успокоить ребенка, и ребенку приходится проводить все больше времени в детской, где, по мнению матери, «эксперты» могут дать ему лучший уход. Эта разлука ведет к еще большему количеству пропущенных сигналов и оставляет бреши в отношениях между матерью и ребенком, и они возвращаются из роддома домой, не зная друг друга.

К счастью, такое случается все реже. Сегодня малыш просыпается в комнате своей мамы, его предшествующие плачу звуки быстро вызывают реакцию матери, и его прикладывают к груди или до того, как ему придется заплакать, или по крайней мере до того, как начальный призывный плач перейдет в неприятную для слуха фазу. Таким образом, и мать, и ребенок выигрывают от совместного пребывания. Дети меньше плачут, мамы демонстрируют более зре-

лые навыки, когда ребенок плачет, и синдром младенческого дистресса (беспокойство, колики, нескончаемый плач) случается реже, чем у детей в детской палате. У нас в детском отделении даже есть такая поговорка: «Дети в детской кричат громче, дети с мамой кричат лучше».

Вместо руминг-ин (совместное пребывание) лучше было бы использовать термин фиттинг-ин (совместное притирание). Проводя больше времени вместе и повторяя диалог сигнал – ответ, ребенок и мать хорошо подстраиваются друг под друга – и каждый проявляет все лучшее.

Портрет новорожденного

Теперь отправляйтесь с нами, и мы проведем вас через первое визуальное и тактильное ознакомление с вашим новорожденным.

Голова. Асимметричная, напоминающая дыню форма головы объясняется смещением костей черепа ребенка, которые сдвигаются, чтобы облегчить проход по родовому каналу. (Этот процесс называется деформацией.) Если вы проведете руками по макушке головы своего ребенка, вы можете нащупать бугорки, образованные нашедшими друг на друга во время сильного сжатия при родах костями черепа. Деформация более заметна у детей с более крупной головой и после продолжительных родов – свидетельство того, что старалась не только мама, но и ребенок. Менее заметна деформация у детей, находившихся в ягодичном предлежании, и, в зависимости от того, пыталась ли мать тужиться, может вовсе отсутствовать у детей, родившихся с помощью кесарева сечения. Деформированная голова снова принимает округлую форму через несколько дней.

Кожа головы. Продолжая ощупывать голову своего малыша, нащупайте сравнительно мягкий участок (называемый родничком) в центре головы своего ребенка. Иногда под этим мягким участком можно нащупать и увидеть пульс. Вы можете нащупать еще один мягкий участок, меньшего размера, в центре головы ближе к затылку. Нет ничего страшного, если вы будете прикасаться к этим мягким участкам и мыть их. На самом деле под ними есть жесткая мембрана. Наслаждайтесь этим ощущением, пока можете: эти мягкие участки постепенно уменьшаются по мере того, как кости черепа ребенка срастаются. Ребенок может родиться как лысым, так и с густой шевелюрой, спутанной и растрепанной. Скорее зафиксируйте эту первую прическу на снимке. Ощупывая голову ребенка, вы можете заметить шишку – мягкое вздутие на одном участке, вызванное скоплением жидкости во время родов. Причиной является разрыв в процессе прохождения через родовой канал мелких кровеносных сосудов под кожей головы. Может пройти несколько месяцев, прежде чем этот сгусток исчезнет, и он может стать очень жестким на ощупь по мере затвердевания находящейся внутри крови.

Глаза. Ваш первый взгляд глаза в глаза может быть весьма непродолжительным. Отметьте припухшие веки и глаза-щелки, ведь ребенок щурится, чтобы защитить свои чувствительные глаза от яркого света. Цените, если вам удастся за это время разглядеть цвет глаз, обычно темно-голубой или серый сразу после рождения, поскольку ваш новорожденный скорее всего будет постоянно переводить взгляд, щуриться, и, вследствие сдавливания во время родов, его глаза временно могут быть покрасневшими. Веки могут быть нависшими в первые несколько дней или недель, или даже ребенок может открывать по одному глазу за раз. Слезы редко появляются в первые несколько недель, но иногда на глазах новорожденного возникает легко снимаемая липкая пленка. Хотя глаза вашего ребенка, возможно, будут закрыты большую часть времени, будут и периоды спокойной бдительности с широко распахнутыми глазами, радостно знакомящимися с другой парой глаз – ваших.



Голова и волосы: голова удлинённая, повернутая набок; резкие бугры; сморщенная кожа, спутанные волосы; мягкие на ощупь участки там, где в центре сходятся кости

Руки: маленькие и толстые, сморщенные, синеватые, крепко сжатые в кулачки

Кожа: белая, покрытая творожистым веществом, особенно в складках; слегка посиневшие ручки и ножки; пушистые волоски на плечах и спине

Лицо: приплюснутый нос, пухлые щеки; красные пятнышки на лбу и веках; шея закрыта жировыми складками

Гениталии: припухшая вульва и яички

Ножки: согнуты, как у лягушки; выгнуты дугой

Ступни: сморщенная кожа; повернуты внутрь

Тело: ручки и ножки крепко прижаты к груди и животу; редкие или хаотичные движения конечностей; быстрое неровное дыхание, иногда с шумящими звуками в первый час жизни; пружинящие мышцы

Глаза: припухшие, как щелки; открываются время от времени

Лицо. Черты лица вашего ребенка могут свидетельствовать об имевшем место сильном сжатии: вздутые голубые веки, пухлые щеки с голубоватыми синяками и слабо различимыми полосками лопнувших кровеносных сосудов, уплощенный нос, вдавленный подбородок и некоторая асимметрия. В течение первого дня ребенок снимает эту родовую маску и приобретает менее припухший вид, лицевые кости черепа возвращаются в свое естественное положение, и черты лица становятся более четкими. Сделайте фоторафию, если можете. Больше вы никогда не увидите это лицо.

Кожа. Впервые погладив своего ребенка, вы заметите, что кожа новорожденного покрыта белым, творожистым, скользким веществом. Это первородная смазка, защищавшая кожу вашего малыша в то время, когда он пребывал внутри вас в амниотической жидкости, и служившая смазкой (т. е. обеспечивавшая хорошее скольжение) во время родов. Дайте смазке впитаться, не стирайте ее – она обладает защитными свойствами. Проведя рукой по спинке ребенка, мочкам ушей, щекам и плечам, вы почувствуете нежные пушистые волосики, называемые лануго. Наслаждайтесь бархатистым ощущением, которое дарят мягкие, как шелк, волосики новорожденного – они тоже исчезнут. По внешнему виду и на ощупь кожа у разных новорожденных отличается, она также по-разному облегает тело. У некоторых крупных, рожденных в срок детей кожа гладкая, хорошо прилегающая, сравнительно более толстая, имеющая ярко-розовый, румяный цвет. У других детей, особенно перенесших и слишком маленьких для срока родов (при задержке внутриутробного развития), кожа сморщенная, отвислая. У некоторых новорожденных кожа более тонкая, и через нее просвечивают кровеносные сосуды, наиболее заметные на переносице, веках и затылке.

Словно кровь в еще незрелой системе кровообращения вашего новорожденного ребенка пока пребывает в нерешительности относительно того, в какую сторону ей течь, кожа новорожденного имеет участки разного цвета. В одних местах кожа может быть розовато-красной,

в других бледно-розовой. Поскольку кисти рук и ступни ног являются конечным пунктом зрелой циркуляции крови, будьте готовы к тому, что в первые несколько часов или дней они будут прохладными и голубоватыми. Когда ребенок плачет, кровь приливает к коже и пятна из лопнувших капилляров, особенно посредине лба, становятся более яркими. В первые одну-две недели кожа ребенка может быть сухой, покрытой чешуйками, растрескавшейся, особенно на кистях рук и на ступнях. Смазывать ее какими-либо косметическими средствами не требуется.

Тело. Большинство детей после рождения кажутся очень толстенькими благодаря наличию обширных участков с жировыми отложениями, так называемых жировых складок, с задней стороны шеи, на щеках, по бокам носа и под ручками. Из-за жировых складок на плечах очень трудно увидеть короткую шею ребенка. Поскольку во время родов гормоны матери частично попали в организм ребенка, молочные железы вашего ребенка могут быть припухшими, и из них даже может вытечь несколько капель молока. Если вы положите руку на сердце ребенка, то услышите сердцебиение настолько частое, что количество ударов практически невозможно сосчитать. Культи пупочного каната с пластмассовым зажимом – словно ваза посредине шаровидного животика. Большой круглый живот вместе с поднятыми вверх ножками практически полностью закрывает пах новорожденного. Ножки все в перетяжках, ступни повернуты внутрь; ребенок подтягивает ножки под себя, когда его кладут на животик.

Кисти рук. Ручки крепко сжаты в кулачки и подтянуты к лицу; некоторые дети начинают исследовать свое лицо ручками уже в первые часы после рождения. Малыш может даже поцарапать нежную кожу тонкими, как бумага, ногтями, которые могут быть весьма длинными. Кожа кистей рук обычно голубоватого цвета, сморщенная, прилегает неплотно, на запястьях глубокие перетяжки. Сжатые кулачки ребенка обычно разжимаются в периоды спокойной бдительности и глубокого сна.

Ступни ног. Как и кисти рук, ступни синеватые и сморщенные. Обычно они повернуты внутрь, и пальчики часто находят один на другой. Кожные складки чаще всего, нависая, частично закрывают сравнительно маленькие пятки ребенка. Крошечные ногти на пальцах ног кажутся вросшими, но это не так.

Ножки и ручки. Ножки подняты вверх, как у лягушки, и выгнуты дугой, как в том положении, которое ребенок занимал в матке. Играя с ножками и ручками ребенка, вы заметите, что они, словно пружиня, всегда возвращаются в свое исходное положение, т. е. прижимаются к туловищу, особенно когда ребенок не спит или если он обеспокоен; однако они расслабляются и выпрямляются во время глубокого сна.

Гениталии. Вульва (наружные половые органы) у девочек, а также мошонка и яички у мальчиков сразу после рождения очень припухшие из-за лишней жидкости, скопившейся во время родов, и скачка гормонов непосредственно перед родами. Припухлость вульвы обычно исчезает в течение первой недели, а вот лишняя жидкость в мошонке может остаться на недели или месяцы. Небольшое количество слизи или крови является нормой.

Обязательные процедуры, выполняемые в родильном доме

С тем чтобы оценить общее состояние здоровья вашего ребенка и предпринять определенные профилактические меры, в роддоме и даже иногда после родов вне больничных стен производят следующие процедуры.

Шкала Апгар

Сразу после рождения ваш ребенок получает «оценку», напоминание о том, что он вступает в количественный мир, где люди сравнивают друг друга и оценивают с момента рождения на протяжении всей жизни. Шкала Апгар, разработанная доктором Вирджинией Апгар в

1952 году, – это способ быстро оценить первоначальное состояние здоровья ребенка. По этой шкале, сначала по истечении одной минуты после рождения, а затем через пять минут после рождения, делается оценка частоты сердцебиений вашего ребенка, дыхательных усилий, цвета кожи, мышечного тонуса и активности, а также реакции на стимуляцию.

Шкала Апгар			
Оцениваемые признаки	Баллы		
	0	1	2
Частота сердечных сокращений	Сердцебиение отсутствует	Ниже 100	Выше 100
Дыхательные усилия	Отсутствуют	Дышит медленно, слабо, нерегулярно	Дышит глубоко, с криком
Окраска кожных покровов	Синеватый, бледный	Тело и губы розовые, кисти и ступни посиневшие	Полностью розовый
Мышечный тонус, активность	Мышцы вялые, движения слабые	Ручки и ножки согнуты	Сильные движения
Реакция на раздражение (например, на откачивание жидкости из ротовой и носовой полостей)	Отсутствует	Гримасы	Здоровый крик, кашель, протест

Не десятка. Что же в действительности означает шкала Апгар? Ребенок, набравший 10 баллов, более здоровый, чем тот, который набрал 8? Не обязательно! Шкала Апгар изначально была разработана для медперсонала с целью определить, каким детям требуется более тщательное наблюдение. Ребенок, получивший 5 баллов, нуждается в более пристальном наблюдении, чем ребенок, получивший от 7 до 10. Ребенок, начавший жизнь с 5 баллами по Апгар и оставшийся при тех же 5 баллах через 5 минут после рождения, нуждается в более пристальном наблюдении, возможно, в промежуточной детской палате, из которой его затем переведут в палату матери, когда системы жизнеобеспечения стабилизируются.

Идеальные 10 баллов встречаются редко. Хотя бывают новорожденные целиком ярко-розового цвета, которые дышат нормально, имеют нормальную частоту сердцебиений, демонстрируют сильные мышечные движения и кричат изо всех сил, большинство совершенно нормальных, здоровых новорожденных не получает максимального балла. Поскольку системе кровообращения новорожденного требуется хотя бы несколько минут для того, чтобы подстроиться к жизни вне матки, для новорожденного совершенно нормально иметь посиневшие кисти рук и ступни в первые несколько часов. Кроме того, некоторые дети по своей природе сразу после рождения спокойны. На самом деле, некоторые из самых здоровых новорожденных, которых мне доводилось видеть, через пять минут после рождения находятся в состоянии спокойной бдительности, но по шкале Апгар они теряют очки, поскольку нет «здорового крика».

Это не тест на IQ для младенцев. Шкала Апгар должна бы быть помечена: «Строго для медперсонала», но с течением времени эта шкала попала к родителям, которые видели в полученной цифре что-то вроде результата проверки интеллекта – отсюда лишнее беспокойство у родителей детей, набравших мало баллов. Редко можно проследить какое-либо соответствие

между набранными по Апгар баллами и развитием ребенка в отдаленном будущем. Если у вашего ребенка розовые губки и он нормально дышит, есть все шансы на то, что это здоровый новорожденный.

Витамин К

У новорожденного может возникнуть временный дефицит витамина К. Сразу после рождения ребенку делается инъекция витамина К, обеспечивающего нормальное свертывание крови и снижающего риск кровоизлияний в жизненно важные органы и ткани. Вы можете попросить, чтобы медсестра отложила эту инъекцию на несколько часов, с тем чтобы ребенок сначала мог побыть с вами.

Глазная мазь

Чтобы защитить глаза ребенка от болезнетворных микроорганизмов, которые могли попасть в глаза во время прохода через родовой канал, в них закладывают мазь с антибиотиком – эритромицином. Эта мазь совершенно безвредна для глаз, но она может временно затуманить зрение. Поскольку для ребенка очень важно заглянуть вам в глаза сразу же после рождения – это один из кульминационных моментов установления контакта, – вы можете безо всякого ущерба здоровью ребенка попросить медсестру отложить введение этой мази, пока не проведете с ребенком некоторое время вместе. Изначально эта процедура была призвана предотвратить заражение ребенка хламидиями и гонореей от матери во время родов. В общем мы рекомендуем эту процедуру, но также понимаем родителей, которые отказываются от нее, так как риск заражения на сегодняшний день очень мал.

Анализ крови

После рождения ребенка берется образец пуповинной крови для определения группы крови и резус-фактора ребенка. Спустя 12–24 часа берется несколько капель крови из пятки ребенка для анализа на следующие заболевания, приведенные начиная с наиболее часто встречающегося.

Болезнь серповидных эритроцитов. Эта болезнь наиболее часто встречается у выходцев из Африки, примерно 1 случай на 400 родов, вполне может поразить представителя любой этнической группы. Она встречается у индусов, представителей средиземноморских, ближневосточных и латиноамериканских народностей. Это заболевание, поражающее эритроциты, которые меняют свою форму и перестают нормально функционировать. В результате развиваются анемия и другие заболевания. Скрининг-тест также способен выявить другие заболевания крови.

Гипотиреонизм (гипотиреоз). Причиной этого заболевания является аномалия щитовидной железы, встречающаяся у одного из каждых пяти тысяч новорожденных. Если заболевание не выявить и не лечить, оно может привести к умственной отсталости. Лечение гормонами щитовидной железы тем более эффективно, чем раньше начато.

Фенилкетонурия. Анализ крови новорожденных выявляет также фенилкетонурию – чрезвычайно редкое заболевание, встречающееся примерно у одного из пятнадцати тысяч новорожденных. Без лечения может привести к повреждению мозга; при раннем обнаружении и лечении специальной диетой ребенок может развиваться нормально.

Галактоземия. Среди заболеваний, выявляемых при этом анализе, галактоземия – самое редкое, встречающееся у одного из шестидесяти тысяч детей. Вызывается дефицитом определенного фермента; в результате вредные вещества скапливаются в крови ребенка и

повреждают жизненно важные ткани, что без лечения приводит к смерти. Подобно фенилкетонурии, это заболевание поддается лечению специальной диетой.

Другие генетические заболевания и нарушения обмена веществ.

Коммерческие лаборатории делают расширенные варианты скрининг-теста.

Желтуха новорожденных

Загляните в любую послеродовую палату, и вы обнаружите, что у многих детей кожа и белки глаз окрашены в желтоватый цвет. У них желтуха новорожденных, которая для большинства детей представляет опасность не больше, чем обычная потница. Определенная степень желтушности развивается у большей части новорожденных, что вызывается скоплением в крови желтого пигмента, называемого билирубин, и отложением этого лишнего билирубина в коже. Уровень билирубина определяется после забора нескольких капель крови из пятки ребенка или измерением количества пигмента в коже при помощи трансдермального детектора.

Нормальная и патологическая желтуха

У новорожденных могут возникать два типа желтухи: нормальная (физиологическая) и патологическая. При рождении дети имеют больше красных кровяных телец, чем им нужно. Эти лишние клетки, похожие на крошечные вафли с прослойками желтого пигмента, называемого билирубин, разрушаются выделительной системой ребенка. При этом желтый пигмент, билирубин, высвобождается. В наших организмах это происходит каждый день. Мы не становимся желтыми потому, что наша печень – высококлассный фильтр – выводит из организма лишний билирубин.

Незрелая печень новорожденного не может справиться с избытком билирубина, и в результате этот желтый пигмент оказывается в коже и придает ей желтый цвет на третий или четвертый день после рождения. Это *нормальная желтуха*. Как только система вывода билирубина вашего ребенка окрепнет и количество кровяных телец снизится, желтуха пройдет – обычно через неделю-две – и *не причинит никакого вреда*.

Патологическая желтуха обычно возникает в первые двадцать четыре часа после рождения. Этот тип желтухи вызывается тем, что слишком много красных кровяных телец разрушается слишком быстро. Если в систему кровообращения поступает слишком много билирубина (на медицинском языке, «если уровень билирубина слишком высокий»), избыточный билирубин может вызвать повреждение мозга (что при современных профилактических мерах и лечении *случается очень редко*). Даже патологическая желтуха практически никогда не причинит вреда рожденному в срок здоровому ребенку. Гораздо большую опасность она представляет для недоношенных или больных детей.

Этот патологический тип желтухи обычно вызывается несовместимостью матери и ребенка по группе крови. Это значит, мать может иметь первую группу крови (0), а ребенок – вторую или третью (А или В). Мать может быть резус-положительна, а ребенок резус-отрицателен (для предупреждения проблем, связанных с несовместимостью по резус-фактору (резус-конфликт), у следующих детей – матерям делают инъекцию Анти-Rho(D) в последний месяц беременности и сразу после родов). Если у ребенка группа крови не такая, как у матери, некоторое количество антител из крови матери циркулирует в кровотоке ребенка и разгорается нечто наподобие войны между двумя противниками: красными кровяными тельцами ребенка и чужими антителами из материнской крови другой группы. В результате этой битвы разрушается множество красных кровяных телец, высвобождается билирубин и желтуха появляется очень быстро.

Ваш врач будет следить за уровнем желтушности по анализам крови, определяющим уровень билирубина. Если уровень низкий – никакого вреда, никакого беспокойства. Если уровень слишком высок и быстро поднимается, ваш врач может начать лечение, увеличив количество жидкости, потребляемое вашим ребенком, с тем чтобы вымыть из организма лишний билирубин, и прибегнув к фототерапии (когда ребенка помещают под ультрафиолетовые лампы), которая разрушает лишний желтый пигмент в коже, обеспечивая выведение его с мочой и снижая количество билирубина в крови. Вместо фототерапии может быть использован более щадящий метод, называемый билирубиновое одеяло. Малыша заворачивают в одеяло, в которое вшиты фотоэлементы, разрушающие билирубин. В таком одеяле он может быть рядом с вами и вы можете кормить ребенка вместо того, чтоб ребенок лежал отдельно в кювезе под лампами. Такая терапия с использованием одеяла может продолжаться и дома, что позволяет раньше выписывать детей с патологической желтухой.

Если у вашего ребенка появится желтушность – а у большинства появляется, – обязательно попросите своего врача объяснить вам и постарайтесь понять, какой тип желтухи у вашего ребенка и стоит ли беспокоиться. По своему опыту знаю, что уровень беспокойства у родителей всегда выше, чем уровень билирубина у ребенка. В наблюдении и уходе за ребенком с желтушностью важно, чтобы и уровень беспокойства у родителей, и уровень билирубина у ребенка были точно определены и было проведено должное лечение.

Грудное вскармливание ребенка с желтухой

Представьте себе следующий сценарий. У ребенка нормальная (физиологическая) желтуха. Он здоров, родился в срок, и в его крови нет никакой явной причины для желтухи. Ребенок просто желтый. Стоит врачу увидеть этот «желтый флаг», как ребенка забирают у матери и помещают под ультрафиолетовые лампы. Разлучение ребенка и матери, в дополнение к тому факту, что фототерапия делает ребенка сонным и вызывает частичное обезвоживание, делает ребенка незаинтересованным в кормлении грудью. Ребенка докармливают смесью. В результате количество молока у матери снижается в этот период наибольшей уязвимости, когда частое прикладывание ребенка к груди и постоянное присутствие ребенка необходимы для стимуляции выработки молока, и в то время, когда ребенку требуется больше жидкости и калорий для вывода билирубина. (Исследования показали, что грудное молоко лучше, чем бутылочки с водой или молочными смесями, помогает грудным детям справиться с желтухой, возможно, благодаря оказываемому им слабительному действию, вызывающему более частый стул.)

По этому сценарию события должны развиваться как можно реже. В медицинских кругах бытует общее убеждение, что дети на грудном вскармливании больше страдают от желтухи. Я ставлю это под сомнение. По своему опыту могу сказать, что новорожденные дети, получающие грудное вскармливание так, как задумано природой, не более желтые, чем их собратья, получающие бутылочки. Верно, однако, что кормления по расписанию, отказ от совместного пребывания и отлучение ребенка от матери действительно имеют результатом то, что желтуха появляется чаще у детей на грудном вскармливании. Эта ситуация правильно названа *желтухой от грудного вскармливания* (не то же самое, что желтуха от грудного молока) – ситуация, которую можно предотвратить и которая вызывается не вашим молоком, а организацией грудного вскармливания. Вот что вы можете сделать:

- Следуйте советам, как правильно начать грудное вскармливание, в особенности обратите внимание на частое прикладывание ребенка к груди в первое время, совместное пребывание и консультации специалиста по грудному вскармливанию. Это помогает устранить большую часть причин появления желтухи. Определенное количество жидкости и калорий, предпочтительно из грудного молока, необходимо, чтобы помочь новорожденному очистить свой организм от лишнего билирубина.

- Обратитесь к врачу и обязательно отметьте для себя, какой это тип желтухи. Если ребенок здоров и это нормальная желтуха (которую я называю «желтуха без проблем»), не волнуйтесь – вырабатывайте молоко. (От волнения у вас может снизиться количество молока.)
- Не оставляйте сонного ребенка без внимания. Желтуха иногда вызывает у детей сонливость, а сонные дети сосут грудь менее интенсивно, тем самым усугубляя ситуацию, так как замыкают круг.
- Если у вашего ребенка патологическая желтуха, требующая фототерапии и иногда внутривенного вливания, чтобы вымыть из организма лишний билирубин, продолжайте кормить своего ребенка грудью, если только для этого не будет противопоказаний из-за состояния здоровья ребенка.

Редкий тип желтухи, известный как *желтуха от грудного молока* (это не то же, что желтуха от грудного вскармливания), является причиной менее чем 1 процента значительной желтушности у получающих грудное вскармливание детей. В этом случае, который еще недостаточно исследован, грудное молоко может или повышать уровень билирубина в крови, или замедлять его нормальное выведение – по биохимическим причинам, все еще не ясным. Этот тип желтухи проявляется позже, на 7–14-й день жизни ребенка. Если у вашего врача имеются подозрения на желтуху от грудного молока, вас попросят прекратить грудное вскармливание на период от двенадцати до двадцати четырех часов. Если уровень билирубина в крови ребенка быстро упадет на 20 процентов, вероятно, был поставлен правильный диагноз. Тогда в большинстве случаев мать может возобновить грудное вскармливание спустя несколько дней без дальнейшего усиления желтушности. Если врач рекомендует вам прервать кормление грудью, будьте готовы сцеживаться каждые 3 часа до момента, когда вы сможете возобновить кормление малыша.

Подытожив все вышеописанное, можно сказать, что редко возникает необходимость в том, чтобы прекратить грудное вскармливание детей с желтухой.

Первый медосмотр ребенка

В течение двадцати четырех часов после рождения новорожденные проходят первый медосмотр. Попросите разрешения присутствовать при нем. Вы много узнаете о теле своего новорожденного и разберетесь в том, что проверяет врач. Давайте пройдем через первый осмотр вашего ребенка с головы до пят.

Ваш врач составляет свое первое впечатление об общем состоянии здоровья вашего ребенка, уже просто взглянув на него. Родился ли он недоношенным, переносным или как раз вовремя? Лежит ли он в положении лягушки, что указывает на хороший мышечный тонус? Внимательный ли он, активный ли, розовый, здоровый и нормально ли дышит?

Затем ваш врач осматривает голову ребенка, чтобы убедиться, что нет никаких аномалий, и может указать вам все совершенно нормальные бугры и уплотнения на голове новорожденного. Мягкие ли роднички, и плоские ли они? Измеряется охват головы и сравнивается с нормой, чтобы проверить, пропорциональна ли голова ребенка длине его тела и весу.

Посветив фонариком в глаза ребенку, ваш врач проверяет, нет ли катаракты (помутнения хрусталика) или внутренних заболеваний глаз. Нормального ли размера глаза? Ваш врач успокоит вас, что несколько лопнувших капилляров на белках глаз ребенка исчезнут через несколько недель. (Иногда вспухшие веки новорожденного ребенка мешают тщательному осмотру глаз, и ваш врач может подождать с этим осмотром несколько дней.)

Проверив, достаточно ли широки носовые ходы для обеспечения доступа воздуха, врач переходит к осмотру ротовой полости ребенка. Не слишком ли плотно корень языка прикреп-

лен к дну ротовой полости, что может мешать хорошему захвату груди во время кормления? Полностью ли сформировано небо (купол ротовой полости)?

Посветив в слуховые проходы, ваш врач может сказать, правильно ли они сформированы. Внешний вид наружного уха (ушной раковины) очень разнится у детей. У одних уши плотно прижаты к голове; у других отгибаются; у третьих торчат в стороны. Когда хрящ в ушных раковинах вашего ребенка отвердеет, они обретут более красивую форму. Ссадины на мочках ушей – нормальное явление.

Понаблюдайте, как ваш врач ощупывает пальцами шею ребенка, проверяя, нет ли аномальных шишек, и ключицы, которые очень часто ломаются во время трудных родов. Затем врач прослушивает сердце ребенка, чтобы выяснить, нет ли патологических шумов и отклонений сердцебиения, которые могут указывать на дефекты строения, а также водит стетоскопом по груди ребенка, чтобы убедиться в том, что воздух входит в легкие и выходит из них как положено.

Затем пальцы переходят на животик. Врач пальпирует (ощупывает) жизненно важные органы (печень, селезенку, почки) под тонкими мышцами живота ребенка, определяет их размер и выясняет, правильное ли местоположение они занимают; врач проверяет также, нет ли патологических уплотнений в брюшной полости.

Затем проводится осмотр гениталий. Нормально ли вагинальное отверстие? Вагинальные выделения, напоминающие яичный белок, часто окрашенные кровью, совершенно нормальны. Опустились ли оба яичка? Нет ли грыж (вышедших к поверхности участков кишок) под кожей паха?

Проверяется анальное отверстие, чтобы выяснить, не заращено ли оно и правильно ли расположено. Врач может также поинтересоваться у вас или медсестер, был ли уже у ребенка стул.

Осматривая паховую область, врач возьмет ребенка за бедра и будет вращать их вокруг тазобедренных суставов. Он проверяет, нет ли врожденного вывиха бедра, – который легко диагностируется и лечится в период новорожденности, но позже диагностируется и лечится сложнее. Пока руки врача на бедрах ребенка, отметьте, что врач кладет палец посередине паха ребенка, проверяя пульс на бедренной артерии. Сила пульса в этих крупных артериях дает представление о том, что отходящий от сердца кровеносный сосуд достаточно широк.

Теперь перейдем к ножкам, которые изогнуты дугой, что совершенно нормально, и далее к ступням, которые совершенно естественно загнуты внутрь, – но если передняя половина ступни загнута внутрь слишком сильно по сравнению с задней половиной (это называется косолапостью), может потребоваться выпрямление стопы путем наложения гипса даже в период новорожденности. Пальцы ног всегда представляют любопытное зрелище. Перепончатые, слишком длинные и находящиеся друг на друга – часто встречающееся наследие. Могут быть также проверены рефлексы вашего новорожденного, но к моменту завершения этого осмотра с головы до пят ваш врач уже будет иметь общее представление о развитии нервной системы вашего ребенка.

Тем временем ваш врач перечитывает родовые записи, чтобы убедиться, что не было никаких осложнений, которые могут потребовать особого внимания. Просматривается карточка матери и записи медицинских сестер. Врач также смотрит, какая у ребенка группа крови, чтобы определить, нет ли вероятности наличия несовместимости между кровью матери и ребенка, которая может привести к патологической желтухе.

На этом завершается обычный осмотр новорожденного. В зависимости от особых обстоятельств при родах или обнаруженных патологий ваш врач может провести дополнительный осмотр или назначить анализы. Пока вы находитесь в роддоме, ваш детский врач и ухаживающий за вами медперсонал поможет вам освоиться с уходом за ребенком, особенно это касается кормления. В дополнение к осмотру новорожденного важной частью обязательного ухода

за новорожденным в роддоме является беседа, которую я именую «разговором при выписке». Составьте список всех своих вопросов и опасений, которыми вы хотели бы поделиться с врачом до того, как покинете роддом. В день вашей выписки ваш врач ответит на эти вопросы, обсудит с вами все ваши страхи и ознакомит с тем, чего следует ожидать по возвращении домой. Кроме того, обязательно выясните, как связаться со своим врачом и на какой день назначен ваш первый прием в поликлинике.

Первый медосмотр новорожденного имеет также особое значение и для вашего врача. Он только что познакомился с новым человеком; началась ваша долгая дружба. Это первый осмотр в длинной череде встреч, во время которых родители, врач и ребенок постепенно превратятся в одну команду.

5

Как организовать жизнь в семье в послеродовой период

Окрыленной рождением маме самое время спуститься на землю, где ее ожидает жизнь с новорожденным ребенком. На пренатальных консультациях мы пытаемся подготовить ожидающие ребенка пары к тому, насколько физически и эмоционально изматывающими могут быть первые недели с ребенком. Но перед их мысленным взором стоят картины прекрасного детства, и все наши предостережения относительно того, что представляет собой жизнь с новорожденным, по всей видимости, в одно ухо влетают и в другое тут же вылетают.

Угнездитесь поудобнее

Первые недели дома – время, которое мы называем период гнездования. Хотя жизнь с новорожденным может быть не такой уж и безмятежной, вот несколько советов, как почувствовать себя со своим новорожденным ребенком максимально комфортно дома.

Возьмите отпуск по уходу за ребенком (это относится и к папам). Большинство матерей оказывается без сил не только из-за нескончаемых требований новорожденного, но и потому, что пытается делать слишком много других вещей слишком рано. Постарайтесь понять, что в действительности значит отпуск по уходу за ребенком – оставить все остальное кому-нибудь другому и сконцентрироваться на своем новорожденном. Ваш малыш будет новорожденным всего один месяц. Практически все что угодно может подождать четыре недели.

Одевайтесь соответственно. Не снимайте свой халат две недели кряду; не вылезайте из своего кресла-качалки, и пусть за вами ухаживают. Занятая мать восьмерых детей, Марта научилась одеваться соответственно случаю. Если она в халате, остальные члены семьи получают сигнал, что к маме приставать нельзя. Выработайте установку – «Пойди попроси папу», которая направит поток старших детей в другом направлении, подальше от и без того усталой мамы. Фраза, которой успешно пользуется Марта, выглядит так: «Это нарушает мой покой». Учите старших детей уважать покой и тишину семейного гнездышка.

Заведите домработницу. Никогда еще в истории не было прецедента, когда бы от ново-явленной матери ждали, чтобы она делала столь многое для столь многих, имея столь мало помощи. Культуры всего мира всегда признавали важность покоя для матери и новорожденного. Во многих странах только что родившей матери помогает доула (от греческого слова, означающего «та, которая помогает, прислуживает»), служанка, в обязанности которой входит обихаживать мать (*не* ребенка), освобождая ее от забот по хозяйству и вмешательств, которые вытягивают ее энергию, не оставляя ничего младенцу. Утомленные мамы, хватайтесь за эту соломинку! Агентства послеродовых услуг растут как на дрожжах по всему континенту. Поищите такую организацию в своем районе. Эти сокровища стоят потраченных денег. Если вы не в состоянии нанять домработницу, муж, родственники и друзья – все они могут стать «помощниками на день». Если подруга спросит: «Тебе что-нибудь нужно?», отвечайте: «Пропылесосить и постирать» или «Принеси ужин».

Перераспределение ролей

Появление в семье новорожденного несет перемены каждому – не только матери, но и отцу, и старшим детям. Ниже – несколько слов о том, к чему вам следует готовиться, и несколько советов, как справиться с трудностями.

Только для отцов

У отцов может быть даже больше сложностей с привыканием к жизни с новорожденным, чем у матерей. Как у защитников очага, у них теперь три обязанности дома: взять на себя часть забот по уходу за ребенком, общаться с новорожденным и заботиться о матери.

Многие отцы чувствуют себя очень неуверенно, когда требуется взять на руки крошечного младенца, и не более уверенно, когда нужно ухаживать за только что родившей матерью, чьи естественные гормональные изменения могут на какое-то время сделать ее не самым милым для совместного проживания существом.

Только понимая, что происходит во взаимоотношениях матери и ребенка в первые недели, вы поймете всю важность роли отца.

В течение первых нескольких недель материнское чувство привязанности колеблется от ощущения полного единения до отчужденности (мать испытывает или уверенность и эйфорию, или сомнения и депрессию). Иногда она чувствует, что отлично ладит со своим ребенком, иногда – что они не понимают друг друга. По мере того как мать и ребенок репетируют свою сцену ответа на сигнал десятки раз в день, их отношения перерастают в единство, взаимную чуткость, когда мать знает ребенка, а ребенок знает мать. Вы увидите, что это единство возникло. Когда ваша жена начнет восклицать: «Наконец-то я знаю, что ей нужно» или «Я могу понимать ее». Это чрезвычайно важное время для матери и ребенка.

Отец создает обстановку, позволяющую единству матери и ребенка созреть. Для отца важно понять это единство матери и ребенка в первые недели совместной жизни (а не пугаться его) и оказывать ему поддержку. Вот несколько практических советов по охране гнезда.

Держите дом в чистоте. Если дома все вверх тормашками, вы получите нервную маму – и нервного ребенка. В послеродовой период Марта взрывается от одной увиденной грязной тарелки, тогда как в обычное время ее и полной раковины не выведешь из себя. Занимайтесь хозяйством сами или наймите кого-нибудь. Обходите свой дом дозором каждый день и смотрите, что требуется сделать – и делайте это. «Чистота» – вот ваш девиз на сегодняшний день. Следите за своим домом каждый день – сами.

Работайте над своей подачей. Стэн, профессиональный теннисист, как-то спросил меня, чем он может помочь в уходе за новорожденным. Я ответил на его профессиональном языке: «Работай над своей подачей». Как можно чаще в течение дня приносите жене перекусить. Кормящие матери нуждаются в усиленном питании и дополнительной жидкости. Подавайте завтрак в постель. Сон вашей жены, без сомнения, был нарушен, тогда как вам, вероятно, удалось ни разу не проснуться. Отправьтесь со своим ребенком на прогулку, пока ваша жена, по вашему настоянию, будет баловать себя теплой ванной. Чувствуете себя слугой и официантом? Так и есть.

Будьте чуткими. Многие матери очень неохотно просят о помощи, вероятно, из страха развеять миф о суперженщине. Отцы, будьте в курсе нужд своей жены. Как призналась одна мама: «Мне пришлось бы дать своему мужу по голове, прежде чем он понял бы, что мои силы на исходе».

Ограждайте дом от интервентов. Хотя вовсе не обязательно и необоснованно с медицинской точки зрения оставаться после рождения ребенка заключенными в четырех стенах, общайтесь, только когда вам хочется. Временами у вас и у вашей жены будет желание общаться с друзьями и делиться своей радостью, получая поздравления. В другое время толпы доброжелателей будут досаждать вам. Когда вам требуется побыть одним, отключите телефон и повесьте на дверь табличку: «Не беспокоить».

Позаботьтесь о старших детях. Ваши старшие дети привыкли, что мама принадлежит им одним, и могут не испытывать особого желания делить ее с новым ребенком. Если

вы можете взять отпуск по уходу за ребенком на одну-две недели (или больше), возьмите на себя большую часть забот о старших детях. Если вы отправитесь на игровую площадку или предложите детям другие занятия вне дома, вы сохраните тем самым покой в доме. Приучайте старших детей убирать за собой и объясните им, почему чистота в доме так важна для мамы. Они тоже будущие мамы и папы. Послеродовой период – это то самое время, когда привыкшие получать от мамы все ее внимание без остатка (как маленькие, так и большие) должны уделить ей свое.

Сдерживайте напор вредных советов. Любовь к своему новорожденному ребенку и переполняющее желание быть хорошей матерью делают вашу жену особенно уязвимой для любого совета, который может содержать намек, что она делает для своего ребенка не все. Оберегайте свою любимую от доброжелательных, но назойливых посетителей, которые могут нарушить гармонию в вашем доме. Отваживайте тех, кто дает вредные советы: «У тебя, наверное, недостаточно молока» или «Вы портите ребенка». Противоречивые советы способны посеять сомнения даже в душе самой самоуверенной матери. Если вы чувствуете, что чужие советы приводят вашу жену в смятение, защищайте ее подход к уходу за ребенком. Скажите советам решительное «нет», даже если они исходят от вашей собственной матери.

Войдите в долю. У матерей нет эксклюзивного патента на уход за младенцами. В послеродовой период отцы играют очень важную роль. Они формируют собственную привязанность отец – ребенок и вносят свой вклад в рост и развитие своего ребенка. Он не больше, чем вклад матери, но и не меньше – он другой. И благодаря этой разности дети просто расцветают.

Покажите себя в деле. Отцы, позвольте мне поделиться с вами некоторыми семейными секретами и поведать то, что я узнал о только что родивших матерях. По мере того как у матери развивается сильная и здоровая привязанность к ребенку, она испытывает естественное нежелание делить уход за своим малышом с кем бы то ни было. Услышав, как заплакал ваш ребенок, вы несетесь к нему, только чтобы вас не обогнала ваша жена, словно спринтер устремившаяся к своей беспомощной крохе. Матери так устроены. В том редком случае, когда вам удастся выиграть гонку, будьте готовы к тому, что ваша жена будет переминыться рядом в ожидании случая выволить свою малышку. Поскольку ребенок, похоже, затихает гораздо быстрее на руках у вашей жены, вы сдаетесь, отказываясь от шанса стать искусной нянькой, – а ваша жена списывает вас со счетов. Эта ситуация рождает две опасные проблемы: отцу никогда не выпадает возможность развить свои навыки обращения с ребенком, а мать попадает в ловушку под названием «Мой ребенок так нуждается во мне, что я не могу делать больше ничего». Отцы, прежде всего вам нужно доказать, что вы прекрасно управляетесь с ребенком, и только тогда ваша жена сможет спокойно оставлять ребенка на вас, позволяя себе столь необходимый отдых от ребенка.

Не упускайте возможности побыть с вашим ребенком. У матери есть масса времени, чтоб наладить контакт со своим ребенком, например во время кормления или совместного сна. С отцами все не так просто. Новоиспеченные папочки, хотите так же понимать своего малыша, как ваша жена? Тогда побольше носите его на руках и в слинге, особенно во время дневного сна. Это время с малышом поможет вам наладить связь не хуже, чем удалось вашей жене. Не закливайтесь на домашних обязанностях и старших детях, иначе вы рискуете упустить драгоценные минуты с новорожденным.

Только для матерей

Если отец никогда не участвует в уходе за малышом, как он может научиться обращаться с ним? Проявляет ли ваш муж желание помочь, когда ребенок раскапризничается или никак не хочет спать ночью? Вот как сделать, чтобы это случилось.

Показывайте и объясняйте. Определите, в каких заботах о ребенке вам больше всего требуется помощь, и точно скажите мужу, что вам нужно. Иначе ваш муж может предположить, что вы хотите все делать сама. Вместо того чтобы брать наставительный тон, пройдите вместе основы ухода за ребенком, такие как купание, убаюкивание и смена подгузников. Мягко (а иногда не очень мягко) укажите ему способы, лучше всего срабатывающие с вашим ребенком.

Подготовьте отца. Начав с коротких прогулок по кварталу в одиночестве, периодически устраивайте так, чтобы папа и малыш бывали дома наедине. Когда отец останется с ребенком один на один, вы будете удивлены, как он сразу подтянется. Будьте осмотрительны и оставляйте ребенка, который находится на грудном вскармливании, с полным животиком, иначе папочка может совершенно зайти в тупик.

Тяните со спасением. Ваша малышка плачет, и папа взял ее на руки. Она продолжает плакать. Папа качает ее и поет ей колыбельную. Она продолжает плакать. Теперь вы уже не в силах терпеть. Ваше молоко течет, и вас переполняет желание отобрать плачущего ребенка у этого неумехи. Вместо того чтобы тут же подбежать и выпалить: «Я возьму ее», потяните немного. Дайте отцу и ребенку время, чтобы разобраться самим. Если происходящее явно действует вам на нервы, придите на помощь, но не кидайте тень сомнения на способность мужа успокоить ребенка. Голодному ребенку, в конце концов, требуется, чтобы его покормили. Часть его растущего мастерства по определению потребностей ребенка – это знать, когда сказать: «Обед подан» и передать ребенка в ваши руки. Возможно, в другой раз ребенок успокоится быстрее. И, чтобы быть до конца честными, бывают случаи, когда вам или вашей груди тоже не удастся утешить ребенка мгновенно.

Будьте терпеливы. Умение обращаться с новорожденным к некоторым отцам приходит не так уж легко, особенно если они из семьи, где нянчиться с младенцами полностью предоставлялось женщинам. Шаг за шагом поощряя участие отца в заботе о ребенке и признавая его успехи, вы со временем добьетесь того, что он пристрастится к уходу за малышом и будет способен выручить вас в случае крайней необходимости, если не станет равноправным пайщиком.

Как представить нового ребенка старшим детям

Дети старше трех лет обычно испытывают огромную радость от рождения еще одного ребенка. Они представляют, как забавно будет играть с малышом. Дети до трех лет могут и не принять новорожденного с распростертыми объятиями, но вот как можно поспособствовать ранней дружбе.

Подружите их еще до рождения. Познакомьте своего старшего ребенка с младшим еще до рождения. «Джонни, положи свою руку мне на живот – чувствуешь, как малыш пинается?» Это дает ему почувствовать, что внутри настоящий ребенок. Говорите со своим еще не родившимся ребенком, и пусть ваш старший ребенок присоединится к вашей беседе. Вскоре он втянется и начнет тоже разговаривать со своим маленьким братишкой или сестренкой. Берите его с собой на медосмотры и давайте ему слушать сердцебиение. «Слышишь малыша?.. Скоро он будет разговаривать с тобой». Не заводите разговор о скором появлении малыша с ребенком более младшего возраста (скажем, которому еще нет двух с половиной лет) до последнего триместра, или пока он не заметит, что что-то в вас изменилось. Если вы скажете слишком рано, то только приведете его в замешательство – он ведь не имеет представления о бегущих месяцах.

Картинки, картинки, картинки. Покажите картинки, на которых изображено, как развивается внутри ребенок, и используйте правильные термины. Дети растут в маминой матке, а не в мамином животике. Вашему старшему ребенку будет легче настроиться на появление в доме новорожденного, если вы совершите с ним, страница за страницей, путешествие по его собственному младенческому альбому, объясняя, что все, что вы будете делать с вашим новорожденным, вы делали и с ним. Есть много хороших книжек с картинками, которые называ-

ются книжками для старших братьев и сестер, чтобы подготовить маленького ребенка к появлению младенца.

Подготовьте ребенка к своему пребыванию в роддоме. Ваш двухгодовалый ребенок скорее будет интересоваться тем, что станет с ним, когда вы уедете, нежели тем, что будет происходить в роддоме. Представьте ему разлуку не как печальное событие, а как нечто особое (рекламный ход, которым вы частенько будете пользоваться): «Бабушка придет к нам домой и будет готовить печенье и покупать тебе новые игрушки...». Лучше, если ваш двухлетний ребенок останется у себя дома с тем, кого хорошо знает и любит.

Не теряйте связи. Во время пребывания в роддоме как можно чаще звоните своему старшему ребенку и пусть он почаще вас посещает. Лучше, если вы принесете домой не незнакомца.

Играйте в «мамино маленького помощника». Встаньте на место своего старшего ребенка. Его первая мысль – как новый ребенок повлияет на его жизнь. Чем скорее он поймет, что делить маму с другим ребенком не так уж и плохо в конце концов, тем более дружелюбно он примет новорожденного. Играйте в «мамино и папиного маленького помощника»: меняйте вместе подгузники, любите, переодевайте и купайте малыша. Роль помощника постепенно перерастает в роль учителя: «Покажи малышке, как держать погремушку».

Позволяйте многое. Многие родители переживают, что их старший двух-трехлетний ребенок может поранить малыша или навредить ему, когда будет играть с ним. И все же, не говорите «Нет», или «Не делай этого!», или «ОСТОРОЖНО! Не порань его!» Такие ремарки могут стать причиной того, что вы неумышленно проведете черту между вашими детьми, что может закончиться отдалением их друг от друга. На самом деле, трехлетний малыш едва ли может причинить вред новорожденному. Разве что ущипнуть или стукнуть нечаянно, что абсолютно безопасно. Мы советуем вам самой познакомить вашего старшего ребенка с новорожденным на случай, если вам нужно будет вмешаться. Благоразумие вашего старшего ребенка и ваша поддержка и личный пример создадут все условия для того, чтоб старший научился играть с новорожденным и ухаживать за ним. Если старший зайдет слишком далеко, просто возьмите малыша на руки и займитесь чем-нибудь другим, не заостряя его внимание на негативе. Немного погодя расскажите малышу снова, как нужно вести себя с новорожденным. Не говорите отрицательными предложениями и избегайте упоминания о том, что «этот малыш» может стать причиной проблем. Покажите старшему его младенческие фотографии и расскажите, что он тоже был маленьким.

Помогите своему старшему ребенку чувствовать и собственную важность. Старшим братьям и сестрам могут перепадать от новорожденного подарки. Чтобы старший ребенок не чувствовал себя обделенным, когда осыпают подарками новоиспеченную мать и младенца, сделайте так, чтобы ваш старший ребенок извлек выгоду из этого урожая. Умные друзья, принося подарки новорожденному, обязательно захватят еще один подарок, для старшего. Если нет, держите про запас несколько игрушек, купленных вами. И обязательно давайте ему почувствовать, что он по-прежнему важен для вас, даже несмотря на то, что вам приходится проводить столько времени наедине с новорожденным.

Дайте своему ребенку больше папы. В первые недели, когда вы естественным образом под завязку заняты новорожденным, пустоту может заполнить папа, делая со старшим что-нибудь особенное. В те моменты, когда ребенок будет чувствовать, что ему достается мало мамы, у него будет больше папы.

СОВЕТ ДОКТОРА БОБА: Папы, время, которое вы уделяете своим старшим детям, не должно выкраиваться в ущерб времени, проводимому с новорожденным. Не упустите эти скоротечные моменты, когда вы можете установить контакт с малышом.

Используйте свое время с двойной пользой. Когда вы носите младенца в слинге, у вас остаются свободными две руки, чтобы делать что-нибудь интересное со старшим ребенком,

одновременно занимаясь младшим. В то же самое время, когда вы сидите и кормите новорожденного, который лежит в слинге, вы можете читать книжку старшему ребенку или играть с ним. Ношение ребенка в слинге также позволяет старшим детям проникнуться атмосферой присутствия в доме маленького ребенка. Если вашим старшим детям не нравится, что малыш все время у мамы на руках, пользуйтесь слингом и предложите им «носить» куклу или даже домашнее животное в их собственных слингах домашнего изготовления.

Привлекая двухгодовалого ребенка к уходу за малышом, вы словно прокручиваете запись ухода за ним самим. Когда вы кормите грудью, переодеваете новорожденного и ухаживаете за ним, рассказывайте о том, что вы делаете, и о том, что точно так же вы нянчили своего старшего. Оживив для старшего частичку его собственного раннего детства, вы помогаете ему лучше понять жизнь в семье после появления нового ребенка.

Лучше не пытаться убедить старшего ребенка, что он уже большой мальчик или большая девочка, думая, что насмешками можно помочь ему «вырасти». Одного взгляда на то, как новорожденного любят, обнимают, носят на руках и уделяют ему столько времени, достаточно, чтобы убедить любого ребенка в том, что быть маленьким лучше. Для старших братьев и сестер нормально, если они забрасывают гигиену, у них нарушается аппетит, сон и т. д. Вот где «много папы» восполнит недостаток мамы. Не лишним будет указать на то, что младенцы миленькие, но они многого не могут, например, пойти поиграть в парк, съесть леденец или покататься на велосипеде.

Как предотвратить и преодолеть послеродовую депрессию

Вы готовитесь к великому событию девять месяцев. Вы приходите к финишу и завоевываете приз. Ваши родственники угождают малейшему вашему желанию по первому нажатию кнопки. Вы звезда. Вы заслужили внимание и сильные чувства, прилагаемые к нему. После невероятного взлета, оттого что вы дали жизнь, вы, как и большинство матерей, испытываете грусть, временный спад, примерно через три дня после родов. Отчасти виной всему гормональные изменения, а также совершенно нормальный спад, через который проходят ваши эмоции после любого экстаза. Этим и объясняется то, что, сидя с ребенком на руках, вы внезапно обнаруживаете себя в слезах.

Через несколько недель забот дело принимает иной оборот. Ребенок не различает день и ночь, и вам приходится подстраиваться; у вас может быть недостаточно молока (или кто-то может помочь этой мысли зародиться в вашей голове). Как только вы падаете на кровать, чтобы наконец-то вздремнуть, раздается призывный крик ребенка. Ваша энергия уходит быстрее, чем восполняется. Прибавьте к этому физическую усталость, залечивание родовых ран (после эпизиотомии или кесарева сечения) и, возможно, воспоминания о родах, давших меньше удовольствия, чем вы ожидали, а также ребенка, который ведет себя не так, как написано в книжках, и мужа, который ведет себя так, словно сошел с их страниц. Сложите все эти ежедневные сцены вместе, и по истечении двух недель у вас может случиться что-нибудь похуже хандры.

В первый месяц после родов в жизни женщины происходит больше перемен, чем в любое другое время. Неудивительно, что 50–75 процентов всех матерей испытывает ту или иную степень депрессии после рождения ребенка (эта цифра достигла бы 100 процентов, если бы рожали и кормили грудью мужчины). Кроме просто подавленного настроения, примерно 10–20 процентов матерей страдают послеродовой депрессией, проявляющейся приводящей к неработоспособности тревожностью, бессонницей, страхами, приступами плача, преувеличением опасностей и несчастий, путаницей в мыслях, инертностью, отсутствием интереса к уходу за собой и к физической привлекательности, а также негативным отношением к мужу – и иногда к ребенку.

Когда депрессия становится опасной

Врач и члены семьи должны следить за тем, чтобы депрессия не переросла в психоз, чтобы было начато своевременное лечение и приняты меры предосторожности. Вот симптомы психоза:

- бред
- галлюцинации
- серьезное замедление мышления
- затруднение в ежедневной деятельности
- суицидальные мысли
- мысли о причинении вреда ребенку

Чувства, возникающие во время послеродовой депрессии, – это подаваемые вашим организмом сигналы, что вы перерасходовали свои физические, психические и эмоциональные ресурсы, чтобы приспособиться ко всем недавним переменам и энергозатратам, которые обрушились на вас. Это означает не слабость с вашей стороны, а только то, что вы исчерпали возможности своего организма, подстраиваясь под эти изменения. Кроме таких истощающих запас энергии событий, как роды и уход за новорожденным, к послеродовой депрессии могут приводить и гормональные скачки. Несмотря на то, что послеродовая хандра и депрессия – явления обычные, есть способы избежать или по крайней мере свести к минимуму эти тяжелые чувства.

Уважайте период покоя и уюта. Не пытайтесь быть всем для всех. Рождение ребенка – это ваша лицензия на получение заботы со стороны окружающих. Вам нужно время, чтобы научиться управляться со своим ребенком. Вы не можете готовить ошеломительные ресторанные блюда (или даже просто закуски), устраивать роскошные приемы, одновременно убирать дом и при этом нянчиться с ребенком. У вас не хватит энергии на все, да никто и не ждет этого от вас.

Держитесь за самое ценное. Будут дни, когда вы будете чувствовать: «Мне ничего не удастся сделать». *Вы делаете самое важное дело в мире* – заботитесь о новом человеческом существе. Особенно если у вас очень требовательный ребенок (мы встретимся с этим ребенком в Главе 16 «Как быть с беспокойным или мучимым коликами ребенком»), временно отложите на полку все свои обязанности, вытягивающие энергию из вас и вашего ребенка. Этап непрестанной заботы о ребенке не длится вечно.

Выберитесь из дома – не сидите на месте. В «контракте» матери с новорожденным нет строчки, обязывающей оставаться дома. «Дом» для вашей крохи везде, где есть вы. Носите ребенка в сумке (см. Главу 14 «Ношение ребенка в слинге») и отправляйтесь на многочасовые прогулки в парки, время от времени останавливаясь, чтобы послушать умиротворяющий голос природы. Поскольку инертность – часть депрессии, отведите часть дня на жизнь вне стен вашего дома и держитесь за этот распорядок.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Вскоре после появления нашего восьмого малыша я почувствовала, что у меня голова идет кругом от детей. Я была не слишком приятным существом для тех, кто рядом. И – поверите ли? – я усомнилась в своей способности быть матерью. Я почувствовала себя еще более виноватой, когда наша четырнадцатилетняя дочь заявила: «Я никогда не заведу детей!» Когда я поняла, что мое настроение давит на всю семью, я переполнилась решимостью искать помощи и стать лучше. Я не хочу, чтобы мои дочери росли с мыслью о том, что быть матерью не так уж замечательно.

Попробуйте групповую терапию. Вы не одни в своей депрессии. Практически у всех новоиспеченных матерей бывают дни упаднического настроения, у некоторых больше, чем

у других. Традиционная модель матери и ребенка никогда не была такой: мать одна дома с ребенком. Всегда было так: матери с детьми, делящиеся своими радостями и печалью. Ваши знакомые по школе подготовки к родам, друзья и родственники или местная группа поддержки, например группа Лиги в поддержку грудного вскармливания, помогут вам пройти через этот период. Возможно, вам также нужна консультация специалиста по послеродовой депрессии. Все больше матерей сейчас понимают ценность консультирования в этот переходный период в своей жизни. Во многих регионах предлагается групповое консультирование, когда женщины собираются вместе, чтобы получить поддержку.

Хорошо питайтесь. Депрессия вызывает снижение аппетита, а недостаточное питание ведет к усугублению депрессии. В вашем ежедневном меню должно быть хотя бы немного сбалансированной пищи. Ешьте через силу. Доказано, что рыбий жир помогает победить депрессию.

Начинайте ухаживать за собой. «У меня сил не хватает, даже чтобы провести расческой по волосам», – обычное для депрессии явление. Как и недостаточное питание, недостаточный уход за собой замыкает круг депрессии. Если вы хорошо выглядите, у вас больше шансов на хорошее настроение. Выберите простую, легкую в уходе стрижку, чтобы протянуть с ней первые месяцы.

Балуйте себя. Сегодня вы заслужили отдых – и каждый день. Визиты к парикмахеру, посещение косметолога, массаж, часок гидромассажа в сочетании с ежедневным душем и отдыхом или принятием ванны – хорошая терапия, и именно это прописал бы вам врач.

«Но у меня нет времени: я нужна ребенку», – можете возразить вы. У вас есть время, а вашему ребенку нужна здоровая мама.

Как исправить плохое начало

Сьюзен, впервые ставшая матерью и очень хотевшая этого ребенка, планировала, что роды пройдут идеально и она сразу же прижмет к себе своего ребенка. Но, без вины с чьей-либо стороны, осложнение потребовало хирургического вмешательства и изоляции ребенка от матери, поскольку новорожденный был на неделю помещен в отделение интенсивной терапии в другом роддоме. Когда я увидел Сьюзен с ее ребенком в своем кабинете во время осмотра спустя две недели после родов, ее глаза больше не были такими искрящимися, какими я видел их до родов. Она обращалась с ребенком отстраненно, возможно, была зла, но сама не знала, на кого ей злиться, и была больше поглощена залечиванием своих ран, физических и эмоциональных, нежели полностью погружена в материнство, как она представляла раньше. И на самом деле она призналась: «У меня такое ощущение, словно я держу чужого ребенка». Начало, которого она хотела, не стало тем началом, которое она получила.

Тяжелые роды – одна из основных причин послеродовой депрессии. Если из-за этого вы никак не можете прийти в себя, вот как помочь себе исправить плохое начало.

Сделайте первые шаги. Прежде всего, самый важный шаг на пути к тому, чтобы компенсировать плохое начало, – это понять, что именно такое начало имело место у вас и что горевать по поводу этого несчастья – только создавать дистанцию между вами и вашим ребенком. Затем позовите мужа на семейный совет и поделитесь с ним своими чувствами. Скажите ему конкретно о той помощи, в которой вы нуждаетесь – к примеру, выполнение домашней работы, подержать время от времени ребенка на руках и так далее. Дайте мужу знать, что вам требуется некоторое время на установление контакта с ребенком. Временно отложите все дела по дому и вне дома, которые отнимают у вас энергию, не оставляя времени побыть со своим ребенком. Четко скажите мужу, что вам требуется время на то, чтобы сформировать привязанность к своему ребенку, и объясните, почему. Вам требуется вернуться назад, к дню номер

один. Вспомните, какой у вас был настрой в день родов, и заново переживите эти дни теперь, когда вы в состоянии сконцентрироваться на ребенке. Вам нужно установить контакт, а на это требуется время и энергия. Вы должны сделать это сейчас, поскольку позже сделать это будет сложнее.

Позвольте ребенку быть вашим терапевтом. Новорожденные умеют делать мать лучше, если только она создаст атмосферу, где ребенок занимает центральное место, позволяющую этому случиться. Минимум на две недели – или дольше, если потребуется, – оставайтесь «приклеенной» к своему ребенку. Если у вас проблемы с кормлением грудью, ищите помощи у профессионального консультанта по грудному вскармливанию. Дело не только в том, что ребенку нужно ваше молоко, но и в том, что вам нужна гормональная стимуляция, которую обеспечивает грудное вскармливание. Кормление грудью вызывает приток материнских чувств. Если вы кормите из бутылочки, прикасайтесь к ребенку и гладьте его во время кормления, как если бы давали грудь.

Попробуйте ежедневные прикосновения. Чтобы испытывать большую близость со своим ребенком, делайте своему новорожденному ежедневный массаж. Пусть ребенок засыпает на вашей груди, кожа к коже. В дополнение, *носите ребенка* в слинге много часов в день. Отправляйтесь на длинные совместные прогулки – словно влюбленная парочка.

Думайте о ребенке. Помимо физического контакта, будьте постоянно рядом с ребенком мыслями. Пока ребенок спит – лучше, если вы будете спать с ребенком вместе, тесно прижавшись друг к другу, – позвольте себе роскошь дать волю материнским мыслям. Все перебивающие их тревоги и заботы, связанные с работой, можно отложить в пользу этой важной работы, которая может быть сделана только вами.

Ведите дневник. Запишите, как родился ребенок, сделав упор на том, какие чувства из-за этого пришлось испытать вам и что вы чувствуете сейчас. Пишите и о своих чувствах, и о ежедневных изменениях, которые вы отмечаете у своего развивающегося ребенка. Легко увлечься собственными невеселыми мыслями и забыть драгоценные моменты, которые лишь однажды выпадают вам с вашим ребенком. Если вы зафиксируете эти дорогие мгновения на бумаге, вы не будете чувствовать себя обкраденной. Ведение записей оказывает терапевтический эффект и может помочь вам сфокусироваться на приятных минутах общения с ребенком.

Большие дозы прикосновений к ребенку, принимаемые, как предписано выше, являются лучшим лекарством. Если этот препарат не оказывает действия, ищите профессиональной помощи психотерапевта, специализирующегося на расстройствах взаимоотношений между матерью и ребенком.

Советы для отцов

Все эти способы побороть депрессию кажутся простыми, но на самом деле ваша жена не будет прибегать к ним без постороннего толчка. Вот рецепт лекарства, гораздо более быстрого и простого, чем часовой визит к врачу: «Я заказал для тебя спа и подвезу тебя туда. Заберу тебя в шесть вечера, и на обратном пути заглянем в пиццерию. Кроме того, мне и самому хочется погулять часок в парке с малышом».

Чтобы определить, когда все же желательно посетить врача, чутко реагируйте на симптомы серьезной депрессии, которая требует внимания профессионала. Если указанные выше симптомы не исчезли после того, как вы с женой выполнили все рекомендованное здесь, обратитесь за советом к своему врачу. Сегодня для лечения послеродовой депрессии имеются новые подходы, включая гормональную терапию. Лишь одно предостережение: если врачи рекомендуют лечение, для которого требуется разлучить мать с ребенком, лучше подумайте дважды. Разлука, как показывает наш опыт, лишь усугубляет проблему.

Послеродовая депрессия у отцов

Хотя отцы, в отличие от матерей, не претерпевают гормональных и физиологических изменений, некоторая степень эмоционального спада – обычное дело и для новоявленных отцов. Послеродовые заботы отцов по большей части связаны с увеличением ответственности (нужно кормить еще один рот), резкой переменой стиля жизни и взаимоотношений с женой, чего они никак не ожидали. Эмоциональные, финансовые и сексуальные перемены, имеющие место в послеродовой период, открывают в браке новый сезон – сезон, когда за короткий период времени нужно приспособиться к большому количеству трудностей, чем в любой другой период совместной жизни. Точно так же, как проходят со временем выбивающие из колеи этапы в росте и развитии ребенка, проходит и послеродовая хандра у матерей и отцов.

Теперь нас трое

Неважно, как долго они ждали и как хотели ребенка, пары обычно оказываются застигнутыми врасплох тем, как этот требовательный маленький человечек бросает вызов отношениям между женой и мужем. Это включено в комплект вместе с малышом! Но если вы будете осведомлены о том, чего следует ожидать, возможно, это поможет вам пережить этот новый сезон в вашем браке.

Только для отцов

Вот несколько совершенно обычных ощущений, которые выражают новоявленные отцы: «Я чувствую себя брошенным», «Она только и делает, что нянчится», «Она слишком любит нашего ребенка», «Мы не занимались любовью несколько недель», «Нам нужно куда-нибудь выбраться».

Новый сезон в вашем браке

И ваши чувства, и привязанность вашей жены к ребенку одинаково нормальны. Вполне естественно заключить, что ваша жена проявляет к вам меньше интереса. Если вы сначала разберетесь в том, какие совершенно нормальные изменения происходят с женщиной в послеродовой период, вам легче будет понять, почему вы испытываете такие чувства и почему ваша жена так ведет себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.